KAIS. KÖN. HOF BIBLIOTHEK
17.967-B
ALT-

Digitized by Google

V. a. 20. H. ii.

Digitized by Google

17967-B.

Digitized by Google

V. a. 20. H. ii.

Digitized by Google

17967-B.

Digitized by Google

V. a. 20. H. ii.

Digitized by Google

17967-B.

Digitized by Google

V. a. 20. H. ii.

Digitized by Google

17967-B.

Digitized by Google

Digitized by Google

Glückseligkeitslehre

für das

physische Leben des Menschen

oder

die Kunst, das Leben zu benutzen

und dabei

Gesundheit, Schönheit, Körper- und Geistesstärke

zu erhalten und zu vervollkommnen.

Von

Ph. K. Hartmann,

weil. Doktor und öffentl. ordentl. Professor der Medicin
an der Universität zu Wien.

Mit zeitgemäßen Zusätzen herausgegeben

von

J. Schück, M. Dr.

Dritte Original-Auflage.

Wien 1845.

Verlag und Druck von J. B. Wallishausser.

Digitized by Google

Digitized by Google

Vorrede.

Der Titel dieses Buches klingt etwas hoch, das fühle ich; und doch würde ich mich vor dem ganzen Publikum in die Seele schämen, wenn er nichts, als ein käuferanlockendes Aushängeschild wäre. Mir ist es mit den Aufgaben, welche durch denselben ausgesprochen werden, vollkommner Ernst gewesen und ich habe an der Lösung derselben mit dem besten Willen gearbeitet.

Was ich mir bei diesem Werke hauptsächlich vorbehalten haben will, ist, daß man es nicht mit den gewöhnlichen medizinischen Volksschriften in eine Reihe stelle; denn sein Hauptverdienst soll darin bestehen, den gesunden Nichtarzt von der Medicin ganz unabhängig zu machen und den Schaden zu verbessern, oder zu verhüten, zu dem die Mehrheit der mediciniſchen Volksschriften Anlaß gegeben hat, oder noch geben kann.

Digitized by Google

Daß Diejenigen von dieſen, welche ſich damit abgeben, Erkenntniß der Krankheiten und ihre Heilungsart dem Nichtarzte beizubringen, zu den gefährlichſten Mißgriffen und zur menſchenverderbenden Quackſalberei führen, iſt bereits allgemein anerkannt und durch die traurigſten Erfahrungen beſtätigt. Aber auch die Beſſeren, welche die löbliche Abſicht haben, den Menſchen mit den Quellen der Geſundheit und Krankheit, und mit den Mitteln, jene zu erhalten, dieſe zu verhüten, bekannt zu machen, theilen faſt alle den Fehler mit einander, daß ſie von dem Gebiete der heilkundigen Theorie ausgehen und ihre Vorſchriften auf die Grundſätze derſelben ſtützen. Dieſe, entweder ſelbſt nicht hinlänglich begründet, oder einſeitig, oder nur halb verſtanden, ſind als Eigenthum des Laien immer mißlich und verleiten immer auf verkehrte Anwendung und widernatürliche Lebensweiſe. Daher kommt es denn, daß man bald durch Wärme, bald durch Kälte, bald durch herzſtärkende Balſame, Eſſenzen und Elixire, bald durch Abführen, Blutlaſſen und Blutreinigen, bald durch Fleiſch und Wein, bald durch Pflanzenkoſt und Waſſer ſich gegen Krankheit und Tod hinlänglich geſichert glaubt. Was aber noch das Schlimmſte iſt, es iſt die Unvorſichtigkeit der Aerzte, be-

Digitized by Google

sonders in neueren Zeiten, so weit gegangen, ihre theoretischen Streitigkeiten vor die Augen des großen Publikums zu bringen, und dieses wohl gar, wo es thunlich war, mit in dieselben hinein zu ziehen. Dadurch haben sie diesem Zweifel und Mißtrauen gegen die medicinische Theorie und Alles, was damit in Verbindung steht, eingeimpft und es dahin gebracht, daß Viele allen Glauben an die Aerzte und ihre Lehre abgeworfen haben, sich in Rücksicht auf ihr physisches Wohl dem Ungefähr preis geben und ohne Grundsätze und Ordnung in den Tag hinein leben.

In dieser Lage ist das Wohl des Nichtarztes von allen Seiten mit Unsicherheit umgeben, und immer fühlbarer wird das dringende Bedürfniß eines Leitfadens, welcher den Menschen, unabhängig von aller Theorie der Medicin und bei allem Wechsel derselben, immer gleich wahr und zuverlässig durch die Gefahren des Lebens hindurch führe. Der Einfluß eines Werkes, welches diesen Leitfaden entwickelt, auf das Wohl der Menschheit ist zu groß und die Aussicht auf das viele Gute, das aus demselben aufkeimen könnte, zu reizend, als daß ich mich des Gedankens, dasselbe zu Stande zu bringen, hätte entschlagen können.

Wohin aber soll der Mensch sich wenden, wenn er

Digitized by Google

außer der Schule der Aerzte und Diätetiker ſichere Vorſchriften zu einem geſunden und frohen Leben finden will? Wohin anders, als an die Natur! Denn dieſe war es, die den Menſchen Geſundheit und Leben bis in das ſpäteſte Alter erhielt, ehe es noch Aerzte und Diätetiker gab, die ſie da erhält, wo dieſe noch nicht vorhanden ſind, und die ſie erhalten wird bei allen Metamorphoſen, denen Heilkunde und Diätetik noch unterworfen ſein werden. Die natürlichen Gefühle, Triebe und Anlagen des Menſchen ſind ſeine ſicherſten Führer bei allen Schritten, welche er im Leben thut. Sie ſind die Grundlage dieſes Werkes und wenn ich mich hier und da in theoretiſch-mediciniſche Erläuterungen einlaſſe, ſo gehören dieſe nicht zum Weſen der Schrift und können füglich weggenommen werden, ohne daß die Grundlage ſelbſt eine Lücke erhielte. Sie ſind nur gelegenheitlich angebracht, wo ich von der naturwidrigen Lebensweiſe üble Folgen drohe, bloß um meinen Leſern Zutrauen auf meine Worte einzuflößen, wenn ſie ſehen, daß ich das, was ich ſage, nicht aus der Luft greife, ſondern überall einem kompetenten Richter zur Rede ſtehen kann.

Uebrigens ſoll dieſes Buch nicht bloß lehren, wie man Geſundheit erhalte und das Leben verlängere, denn

Digitized by Google

alsdann wäre es neben den vortrefflichen Schriften, welche wir für dieſen Zweck beſitzen, überflüſſig. Sein Plan greift weiter und ſtrebt höher. Der Menſch darf nicht leben wie eine Pflanze: das Leben iſt ihm nicht gegeben, um es, wie der Geizige ſeinen Wucherſchatz, voll Aengſtlichkeit zu verwahren, ohne es zu genießen und anzuwenden. Unabläſſig treibt ihn ſein Innerſtes zum Wirken und Schaffen; laut ruft ihm die Natur zu, daß er genieße und durch Genuß Kraft erwerbe zu Thaten, die ihn zum Herrn der Erde erheben und ihn würdig machen, das Mittelglied zwiſchen dieſer und einer höheren Welt abzugeben. Wie er dieſes vermöge, wie er ſich an jeder Blume erquicke, an jeder Frucht ſich labe, die an dem Pfade ſeines Erdenlebens blüht und reift; wie er mit allen ſeinen Kräften wirken und ſeine menſchliche Sphäre ausfüllen möge, bis an ihre äußerſte Gränze, ohne ſich Leiden und Hinfälligkeit an Körper und Geiſt zuziehen; wie vielmehr beide, mitten in Genuß und Thaten, gedeihen und an Wohlſein und Kraft wachſen können: dieſes ſind die wichtigen Geheimniſſe, deren lange gewünſchte Enthüllung dieſes Buch nach einer einfachen Rückſprache mit der Natur übernommen hat. So kühn dieſes Verſprechen auch immer ſein mag, ſo hoffe ich doch, meine

Digitized by Google

Leſer werden dieſe Blätter nicht unbefriedigt aus den Händen legen.

Eine gerechte Kritik ſcheue ich keinesweges, denn ich weiß, daß dieſe Schrift, bei allen ihren Mängeln, doch ihren Hauptzweck nicht ganz verfehlen kann. Auch wird der unbefangene Richter die Reinheit meiner Abſicht und das wahre Ziel meines lebendigen Strebens nicht verkennen, welches bloß darin beſteht, die überhandnehmenden Leiden der Menſchheit zu vermindern und die noch immer kümmerlich fortkommenden Freuden derſelben auf einen gedeihlicheren Boden zu verpflanzen und ſorgfältiger zu pflegen.

Der Verfaſſer.

Digitized by Google

Vorwort des Herausgebers.

Hartmann lebt in so frischem Andenken unter uns, daß ich einer Anpreisung dessen, was er gewirkt und angestrebt, mich mit vollem Rechte überhoben halten darf. In dem gesammten deutschen Vaterlande und außerhalb desselben war sein Namen gekannt und nach Verdienst gewürdigt. Insbesondere spricht die große Anzahl von Lesern aus allen Ständen, welche vorliegende Glückseligkeitslehre nahe und fern gefunden, für die Brauchbarkeit und Gediegenheit derselben. Mir bleiben daher nur einige Worte über meine eigenen Veränderungen und Zusätze zu sagen übrig. Obwohl der Verfasser die ewig unveränderliche und unwandelbare Natur zu seiner Leiterin wählte und mit einer über allen Zweifel erhabenen Evidenz darthat, daß Glückseligkeit in dem Maße das Erbtheil des Menschengeschlechtes werden wird, in welchem es wieder zur Natur zurückkehrt, von welcher es sich durch eigene Schuld entfremdet; so konnten doch andererseits das

Digitized by Google

Fortschreiten der Naturwissenschaften so wie die Veränderungen in den äußeren Formen und Gestaltungen des Lebens nicht unbeachtet bleiben. Ich habe daher im Ganzen und Allgemeinen den Text der ersten Originalauflage vom Jahre 1808, bis auf einige nothwendig gewordenen sprachlichen Veränderungen, unverändert beibehalten; nur an den wenigen Stellen, wo das Gesagte auf die heutigen veränderten Zeitverhältnisse nicht mehr recht passen zu wollen schien, habe ich den Versuch gewagt, demselben ein mehr der Gegenwart sich Anschließendes zu substituiren. Daß ich aber die neuesten Forschungen in diesem Gebiete, z. B. die physiologischen Resultate des genialen Burdach und anderer nicht unbeachtet ließ, ja sogar manche Stellen unverändert aufnahm, wo sie mir der Tendenz gegenwärtiger Schrift zu entsprechen schienen, wird mir hoffentlich eben so wenig zum Vorwurf gereichen, als daß ich es absichtlich unterließ, diätetische Regeln zu häufen, welche den höhern Standpunkt des Verfassers nur verflacht haben würden.

Ich habe das hier und da Abgeänderte oder Hinzugefügte nicht durch Kreuze, Sterne, Haken und Klammern bemerklich machen wollen, da nicht Eitelkeit oder andere kleinliche Motive, sonden lediglich die Ab-

Digitized by Google

ſicht, dieſes treffliche, als klaſſiſch anerkannte Buch, ſeit deſſen erſtem Erſcheinen bereits über drei Decennien verſtrichen ſind, durch zeitgemäße Geſtaltung brauchbar zu erhalten, mich bei der Arbeit leitete. Auch würde ein ſolches Markiren dem Texte nur ein buntes und unterbrochenes Anſehen gegeben haben, ohne daß dadurch dem größeren Publikum, für welches das Buch urſprünglich beſtimmt iſt, irgend ein Vortheil hervorginge. Hat übriges das Werk nach dem Urtheile billiger Richter durch meine Bemühungen an innerem Werthe nicht verloren, ſo fühle ich mich durch das beſeligende Bewußtſein, nach meinen ſchwachen Kräften zur Verbreitung des Guten mitgewirkt zu haben, überſchwänglich belohnt. Und ſo möge denn auch dieſe rechtmäßige Ausgabe dieſelbe wohlwollende Aufnahme finden, derer die früheren ſich zu erfreuen hatten und die ſie um ſo mehr verdient, da durch dieſelbe der Witwe des Verewigten nicht unbedeutende Vortheile zufließen.

Wien den 8. November 1840.

Der Herausgeber.

Digitized by Google

Vorwort

zur dritten Original-Auflage von Hartmann Glückseligkeitslehre.

Der wider Erwarten erfolgte schnelle Absatz der zweiten Auflage macht, nach kaum vier Jahren, eine neue Auflage der Glückseligkeitslehre nothwendig. Diese dritte Auflage erscheint nun als unveränderter Abdruck der zweiten, weil es der Verlagshandlung vor Allem darum zu thun war, den häufigen Nachfragen sobald als möglich zu genügen und mir das bereits abgedruckte Exemplar nur zur Durchsicht überschickt wurde. Sollte, wie nicht zu zweifeln, eine vierte Auflage nothwendig werden, so denke ich, wenn die Vorsehung mir dazu ihren Beistand nicht versagt, die vorhandenen Collectaneen und bedeutenderen Zusätze dem Werke in einem besondern Anhang einzuverleiben.

Möge dieser neueren rechtmäßigen Ausgabe dieselbe gütige Aufnahme zu Theil werden, deren die früheren in einem so hohen Grade sich zu erfreuen hatten!

Königgrätz den 19. April 1845.

Der Herausgeber.

Digitized by Google

Inhalt

Seite

Einleitung 3

Erstes Kapitel.

Die natürliche Bestimmung des Menschen 7

Zweites Kapitel.

Von dem Einflusse der Kultur auf die Glückseligkeit des Menschen 25

Drittes Kapitel.

Von der natürlichen Lebensart des Menschen 34

Erste Abtheilung.

Naturgemäße Befriedigung der thierischen Bedürfnisse und Triebe des Menschen.

Erstes Kapitel.

Vom Genusse der Wärme und der Luft 43

Die Wohnung des Menschen 47

Die Kleidung 59

Von der Pflege der Haut und der Haare 68

Vom Putzen der Zähne 74

Digitized by Google

Seite

Vom Baden 76

Von dem Lager 81

Zweites Kapitel.

Von dem Genuſſe der Nahrung.

Von den Speiſen 85

Vom Getränke 102

Drittes Kapitel.

Von den Ausleerungen 114

Viertes Kapitel.

Von der naturgemäßen Befriedigung des Geſchlechtstriebes . 119

Widernatürliche Befriedigung des Zeugungstriebes . . . 136

Urſachen desſelben:

1. Uebermäßige Bevölkerung der Städte 148

2. Geburt und Erziehung 149

3. 4. 5. 6. Zu frühe Entwicklung der Seelenkräfte, Verzärtlung der Sinne und Phantaſie, Mangel an moraliſcher Bildung, Verführung aller Art 152

7. Unglückliche Ehen 158

Gezwungene Ehen 160

Kinderloſe Ehen 162

Ungleiche Ehen 163

Ungeſunde Ehen 163

Fünftes Kapitel.

Mittel, in der Ehe glücklich zu leben 166

Sechstes Kapitel.

Naturgemäßes Verhalten während der Schwangerſchaft . . 177

Digitized by Google

Seite

Siebentes Kapitel.

Verhalten während der Niederkunft und im Kindbette . . 190

Achtes Kapitel.

Von der Lebensart des Menschen als Säugling 198

Zweite Abtheilung.

Naturgemäße Ausbildung und Befriedigung der geistigen Anlagen und Triebe des Menschen.

Erstes Kapitel.

Von der willkührlichen Bewegung des Menschen durch die Muskeln 227

Zweites Kapitel.

Von der Ausbildung der Sinne.

Der äußern 245

Kultur der innern Sinne, der Phantasie, des Gedächtnisses . 257

Drittes Kapitel.

Von der höheren Geistesthätigkeit, vom Studiren und Nachdenken 262

Viertes Kapitel.

Moralische Bildung. Beherrschung der Leidenschaften . . 276

Fünftes Kapitel.

Von der naturgemäßen Erziehung 296

Digitized by Google

Seite

Sechstes Kapitel.

Zerstreuungen und Erholungen 308

Siebentes Kapitel.

Vom Schlafe 313

Anhang.

Von den Anlagen zu Krankheiten 318

Verbesserungen.

Seite	Zeile				
33	12	von unten			statt unangebauet lies: unangebaut
61	12	—	—	—	läst lies: läßt
64	9	—	—	im Monatfluße	bleibt weg
106	8	von oben			statt Branntwein lies: Brantwein
141	9	—	—	nach Fluſſe	folgt ,
150	5	—	—	nach ſoll	folgt ,
—	15	—	—		statt allen lies: Allem
294	17	—	—	—	Opfer lies: Opfer
—	18	—	—	—	dle lies: die
321	17	—	—	—	Regel lies: Regeln
322	7	—	—	anſtatt , ſoll	ſein ;
—	8	—	—	nach träge	anſtatt , ;
324	15	von unten			ſtatt höherer lies: höheren
326	17	—	oben	—	Kanditaten lies: Kandidaten
329	14	—	—	—	irrdiſchen lies: irdiſchen
335	15	—	—	—	Lebensgeſetzt lies: Lebensgeſetz.

Digitized by Google

Einleitung.

Digitized by Google

Einleitung.

Jedes belebte Wesen ist der Mittelpunkt von einem Kreise, in welchem es lebt, wirkt, gedeiht und seiner Vollendung entgegen reift. In diesem Kreise befinden sich die Mittel zu seiner Erhaltung, und die Gegenstände, welche seine Kräfte erwecken und durch Thätigkeit vervollkommnen. Einen solchen Lebens- und Wirkungskreis hat die Natur um jedes lebende Wesen gezogen, und nur in ihm kann es gesund, stark und froh dem Ziele entgegen wallen, welches sie ihm vorgesteckt hat, ohne Gefahr, auf seiner Bahn durch Schwäche und Schmerzen zurückgehalten zu werden, oder sein Ziel ganz zu verfehlen. Wird es aber dem Schoße der Natur gewaltsam entrissen, dann folgen ihm bald Hinfälligkeit, Krankheit und Tod, oder doch gänzliche Abartung von seiner ursprünglichen Schönheit, Stärke, Gewandtheit und Lebhaftigkeit. Auch der Mensch ist aus den Händen der Natur gekommen und sie, welche für die Erhaltung des Grases und der Mücke sorgt — sollte sie den Menschen dem Ungefähre hingeworfen haben, wie ein Werk, dessen sich sein Urheber schämt, wie ein Kind, das eine grausame Mutter nur geboren hat, um es am Wege auszusetzen, wo es hülflos liegt, bis der Zufall sich seiner erbarmt, oder

Digitized by Google

es umbringt? Wer diesem Gedanken auch nur einen Augenblick Raum geben wollte, der hat sicher noch keinen Blick in das Heiligthum der Natur gethan, der ahnet nicht von ferne die unendliche Weisheit, welche in allen ihren Werken herrscht, und welche kein Geschöpf ins Dasein hervorgehen läßt, ohne in und um dasselbe die Mittel zu seiner Erhaltung und zu der Entwicklung seiner Kräfte gelegt zu haben. Also — auch der Mensch liegt bei seiner Entstehung am Busen der Natur, hier öffnet sich ihm die reichste Quelle der Lebensfülle, Kraft, Genuß und Glückseligkeit, und wenn Schwäche, Leiden und Elend sich seiner bemächtigen, dann kann er sicher sein, daß er sich der pflegenden Hand derselben bereits entwunden hat.

Betrachtet man das Menschengeschlecht in Hinsicht auf körperliche Gesundheit, so kommt uns bald die traurige Ueberzeugung entgegen, daß er seinem Körper nach um so elender sei, je höher er in der sogenannten Verfeinerung gestiegen ist. Wie wenig wußte der nicht einmal halbkultivirte glückliche Bewohner der Südseeinseln von Krankheiten und wie zahlreich ist das Heer von körperlichen Uebeln, welches die überfeinen Bewohner der europäischen großen Städte umlagert? Diese Beobachtung, daß Verfeinerung des Menschen und Hinfälligkeit des Körpers immer gleichen Schrittes neben einander hingehen, hat nachdenkende Menschen bald auf den Schluß geführt: durch die Verfeinerung müsse der Mensch von seiner natürlichen Lebensart abgewichen sein, und dieses Entweichen aus dem geheiligten Kreise der Natur sei die Quelle des unübersehbaren Unheils, welches den verfeinerten Menschen unter den mannigfaltigsten Gestalten plage. Das einzige Mit-

Digitized by Google

tel, seine ursprüngliche Körperstärke und Vollkommenheit wieder zu erhalten, sei die Rückkehr zu jener Lebensart, welche die Natur vorgeschrieben habe. Ein Rückblick auf die stets gleiche Sorgfalt und Sicherheit, mit welcher diese alle übrigen lebenden Wesen, Pflanzen und Thiere erschafft, erhält, vervollkommnet und ihrem Ziele entgegen führt, und ein Seitenblick auf die Unsicherheit, mit welcher der Mensch an der Hand der Kunst einen jeden Schritt im Leben wandelt, machte Manchen für diesen Rath empfänglich und begierig, sich wieder in die Arme der guten Mutter zu werfen, und den Gesetzen zu huldigen, welche sie in Rücksicht auf Lebensart vorgeschrieben hat.

Die erste Frage, die sich ihm bei diesem Entschlusse aufdrang, war wohl natürlich die: welches ist die dem Menschen von der Natur vorgeschriebene Lebensart? Da ihm die Beantwortung dieser Frage nicht so leicht wurde, als er anfangs wähnte, so hoffte er am zuverläßigsten darüber aufgeklärt zu werden, wenn er sich damit an die Philosophen wendete. Aber auch diese wurden dadurch in nicht geringe Verlegenheit gesetzt, und da es zur Lösung der Aufgabe kam, so fiel diese so verschiedenartig aus, daß der Laie, nachdem er den Ausspruch dieses Orakels eingeholt hatte, um nichts klüger wurde, als er vorher gewesen war. Die Lebensart des Menschen müsse dem Endzwecke angemessen sein, zu welchem er von der Natur bestimmt ist; darin kamen sie alle überein; aber — welches ist der Zweck des menschlichen Daseins? Diese Frage war der Standpunkt, bei welchem sich die Parteien trennten, und zwei ganz entgegengesetzte Wege ein-

Digitized by Google

schlugen. Bei der einen war Geistesveredlung der Hauptzweck des menschlichen Daseins und ihm mußte des Menschen Lebensweise entgegen streben. Dieser Bestimmung gemäß mußte sein ganzes Thun einen viel angestrengtern und höhern Schwung nehmen, als nach der Lehre jener, die das schöne Menschengeschöpf unter die niedrigen Thiere hinabwarfen, und es bloß zum Essen, Trinken, Kindererzeugen, Schlafen und Sterben gemacht glaubten.

Digitized by Google

Erstes Kapitel.

Die natürliche Bestimmung des Menschen.

Wenn der Mensch einmal zum vollen Bewußtsein seiner Menschheit gelangt ist, so entwickelt sich aus diesem Bewußtsein so sicher, wie aus der vollendeten Blume die Frucht, der fragende Gedanke: Zu welchem Zwecke bin ich in der Welt? und hat er sich einmal diese Frage aufgeworfen, so wird sie von nun an die wichtigste Angelegenheit seines Lebens. Wir, die wir darauf ausgehen, den Menschen auf die Bahn der Natur zurück zu führen, dürfen die Beantwortung dieser Frage nicht in den Schulen der Philosophen suchen, sondern müssen uns unmittelbar an die Natur selber wenden, um es aus ihrem eigenen Munde zu hören, welche Absichten sie mit uns habe. Es kommt hier nur darauf an, ihre Sprache verstehen zu lernen, und man irrt sich, wenn man hierbei Schwierigkeiten fürchtet; denn die Sprache der Natur ist nur erhaben durch ihre Einfachheit, nur göttlich durch ihre Untrüglichkeit. Aber nicht mit Worten spricht die Natur, sondern nur in ihren Werken; in ihren Wirkungen muß man sie belauschen, wenn man die Zwecke ihres Wirkens errathen will. Wer einmal in dieser Sphäre zur Würde des Sehers erhoben worden ist, wer in allen Anstalten der Natur das Hinstreben nach einem einzigen großen Plane entdeckt, wer überall jede Kraft auf das ge-

Digitized by Google

naueſte an den vorgeſchriebenen Platz treten, und die ihr angerechnete Wirkung unfehlbar leiſten ſieht, wer im Stande iſt, aus dem gegebenen Mittel ſeinen Zweck mit Zuverläſſigkeit zu berechnen, dem ſind die Bildung des Menſchenkörpers, die natürlichen Anlagen und Triebe des Menſchen, die Verhältniſſe, in welche er von der Natur geſetzt worden iſt, eben ſo viele leuchtende Charaktere, die er nur zuſammenſetzen darf, um die Beſtimmung ſeines Erdendaſeins mit einem Blicke zu überſehen.

Wie viel Licht die natürliche Bildung eines Thieres z. B. über deſſen Beſtimmung verbreite, dieſes wiſſen diejenigen am beſten, welche mit der beſchreibenden Naturkunde (Naturgeſchichte) vertraut ſind. Wer nie einen Vogel fliegen geſehen hätte, der würde ſeine Beſtimmung zum Fliegen ſchon durch die Betrachtung ſeines Körperbaues erkennen. Sein großes leichtes Federkleid, ſeine Schwung- und Ruderfedern, die Luftbehälter, die mit den Lungen und Knochen in Verbindung ſtehen und nach Willkür mit Luft beladen werden können, und zwar mit einer Luft, welche durch die Wärme des Vogels ſehr verdünnt, die Laſt des Körpers beträchtlich erleichtert, alles dieſes, ſage ich, würde ihn bald belehren, daß der Vogel zum Schweben in der Luft gemacht ſei. Aber es gibt der Vögel viele Geſchlechter und Arten, deren jede ihre eigenthümliche Lebensart hat; ihr möchtet dieſe auf der Stelle von einem neu entdeckten wiſſen: hier kann euch nichts, als die Betrachtung ſeines Baues geſchwinde und zuverläſſige Auskunft geben. Der Vogel hat z. B. einen ſtarken krummen Schnabel, ſtarke knorrige Füße mit großen gebogenen ſcharfen Klauen, ein drohendes durchdringendes Auge. Nur dieſe Theile dürfet ihr betrachtet haben und ihr werdet wiſſen, daß Mord und Raub die natürliche Lebensart des Vogels ſei. Beiſpiele dieſer Art gibt es ſo viele und ſie liegen ſelbſt der oberflächlichſten Beobachtung ſo nackt da, daß ich nicht nöthig habe, ſie hier zu häufen, um mei-

Digitized by Google

nen Lesern die Ueberzeugung abzugewinnen, daß die Bildung eines Thieres auf seine Bestimmung hinweise, und sie auf den Schluß zu führen, daß sich auch aus dem Bau des Menschen sichere Aufklärung über seine natürliche Bestimmung erwarten lasse.

Meine Leser hier mit der Beschreibung der menschlichen Organisation zu unterhalten, würde wohl ganz am unrechten Orte sein, und sie würden höchst wahrscheinlich keinen andern Erwerb, als lange Weile davon haben; indem bloße Beschreibung entweder keine oder doch sehr verkehrte Begriffe davon beibringen kann, und von diesem unaussprechlich wunderbaren Werke, bei dessen Schöpfung die Natur sich erschöpft hat, durch todte Beschreibungen unvollkommne Begriffe veranlassen, heißt es verunehren. Man muß es gesehen, alle seine Theile Jahre lang untersucht, bis in die feinsten Verwicklungen entwickelt haben, wenn man bei seiner äußersten Feinheit und Zartheit seine Stärke und Dauer, bei den mannigfaltigsten Zusammensetzungen und Verwicklungen seine große Einfachheit, bei der scheinbaren Verwirrung die genaueste Ordnung, und bei der auf den ersten Blick sich zeigenden Nachlässigkeit eine durch den menschlichen Geist nie erreichbare Zweckmäßigkeit anstaunen will. Für meine Leser und für meinen Zweck wird es fürs erste hinlänglich sein, wenn ich alle Organe des Menschenkörpers in zwei große Klassen theile, von denen die eine die Lebensorgane, die andern aber die Denk- und Willensorgane in sich enthält. Von den Lebensorganen ist eine Abtheilung zur Hervorbringung des lebenden Körpers bestimmt, die andere zur Ausbildung und Erhaltung desselben: für den ersteren Zweck gehören die Zeugungsorgane, für den letztern die Organe der Verdauung, der Blutbereitung und Blutaustheilung, und die Ausscheidungs- oder Sekretionsorgane. Für die Verdauung, welche kein anderes Geschäft hat, als die aus dem

Pflanzen- oder Thierreiche genommenen Nahrungsmittel in Milch zu verwandeln, ſind thätig: der Mund, der Schlund, der Magen, die Gedärme, die Leber, die Milz, die Bauchſpeicheldrüſe; zur Bereitung und Austheilung des Blutes ſind die Blut- und Pulsadern, die Lungen und das Herz (vielleicht auch die Leber) da. Außerdem ſind noch eine Menge Ausſcheidungsorgane durch den ganzen Körper zerſtreut, welche den Dienſt haben, aus dem Blute nicht nur mannigfaltige zu den mannigfaltigen Lebensverrichtungen nöthige Flüſſigkeiten, z. B. Schleim, Speichel, Magenſaft, Galle, Gelenkfeuchtigkeiten u. ſ. w. ſondern auch die unbrauchbar gewordenen Stoffe und Auswürfe, als Urin, Ausdünſtung u. a. abzuſondern und an den Ort ihrer Beſtimmung zu fördern.

Zu den Denk- und Willensorganen gehört der größte Theil des Gehirn-, Nerven- und Muskelſyſtems.

In Rückſicht auf die Lebensorgane hat der Menſch vor den vollkommnern Thieren, d. i. den Säugethieren, beſonders vor einigen Klaſſen derſelben, keinen Vorzug, vielmehr findet ſich in der Hauptſache unter beiden die vollkommenſte Gleichheit; dagegen aber zeichnen ſich ſeine Denk- und Willensorgane vor jenen aller Thiere der Erde durch Größe, Reichthum, künſtlichern Bau und Vollendung ſo ſehr aus, daß er ſich dadurch als das vollkommenſte Weſen der Erdenſchöpfung und als ein Thier von einer ganz andern und höhern Art beurkundet. Der Menſch iſt alſo Thier und in ſoweit er Thier iſt, muß er leben als ein Thier, und da wir wiſſen, daß andere Thiere vom Pfade der Natur ſich nicht verirren, ſo kann er, wo es ihm an einem andern ſichern Wegweiſer fehlet, in allen jenen Verrichtungen, die er mit den Thieren gemein hat, dieſe zum Muſter nehmen. Der Menſch iſt aber auch mehr als Thier; durch ſeine ungleich vollkommnern Denkorgane tritt er in eine viel höhere Wirkungsſphäre, als alle lebenden Weſen der Erde; ſein Lebens- und Wirkungskreis kann daher nicht blos auf das

Digitized by Google

Thierische eingeschränkt bleiben, er muß sich dem Geistigen öffnen und menschlich werden und in allen Fällen, wo das blos Thierische dem rein Menschlichen in den Weg tritt, muß, wenn der Mensch seinem von der Natur gesetzten Ziele näher kommen will, das erstere dem letztern untergeordnet werden.

Schon diese kunstlose einfache Ansicht zeigt die Voreiligkeit und Einseitigkeit des Schlusses, welchen manche gelehrte Leute aus der Aehnlichkeit des Menschen mit den Thieren gefolgert haben: der Mensch sei zu nichts anderm und zu nichts mehrerem in der Welt, als jedes andere Thier des Feldes, er müsse auf allen Vieren kriechen, im Walde wohnen, Früchte und Wurzeln essen, sein Geschlecht vermehren, schlafen und ja nicht weiter denken, als seine Sinnen reichen; er thue, mit einem Worte, genug auf dieser Erde, wenn er das thue, was jeder Pongo, Orang-Outang, Waldteufel, oder wie die Affen alle heißen, verrichtet, denen nämlich der Mensch in Rücksicht seiner körperlichen Gestaltung am nächsten komme. Aber nicht zufrieden, den Menschen mit den Affen in eine Reihe gestellt zu haben, gingen die Philosophen noch weiter und scheueten sich nicht, sich und ihre Brüder soweit in der Schöpfung herabzusetzen, daß sie Affen als ihre Urahnen aufführten und behaupteten, der Mensch sei nichts, als ein kultivirter Affe, durch einen Zufall habe dieser jenen Muskel des Daumens, durch welchen er in die Hand gezogen wird, und den man im gemeinen Leben gewöhnlich die Maus nennt, vorzüglich geübt und sich dadurch zu künstlichen Arbeiten geschickt gemacht. Im Vertrauen auf seine Gewandtheit habe er nun angefangen, stärkern Thieren nachzustellen; es sei ihm bald gelungen, die dümmsten davon zu unterjochen und nach seiner Willkür (zur Viehzucht) zu benutzen; von da sei er zum Ackerbau, zum Handel, und so von Stufe zu Stufe bis zum Gipfel der Kultur gestiegen, zugleich aber auch von der Glückseligkeit eines Affen zur Armseligkeit eines kultivirten Menschen herab gefallen.

Digitized by Google

Was doch der Zufall nicht alles vermag! mehr noch, als die Kräfte der allmächtigen Natur! Schade nur für die ganze Hypothese, daß der Zufall seit einigen tausend Jahren sein Kunststück nicht wiederholet, und, so weit Menschenwissen reicht, auch nur einen einzigen Affen zu einem halbleidentlichen Menschen umgeschaffen hat. Schade, daß man alle Anstrengung und Künste der menschlichen Erziehung vergebens in Thätigkeit setzt, wenn man dem gelehrigsten Affen, welcher sich von Jugend auf in menschlicher Gesellschaft befand, die menschliche Sprache beibringen will.

Und ist denn wirklich der Mensch dem Affen in Rücksicht des Baues so nahe verwandt, daß man dadurch berechtigt wäre, sie in ein Geschlechtsregister zu schreiben? Unbegreiflich bleibt es immer, wie sich der menschliche Geist zu dieser widersinnigen Behauptung verirren konnte. Nicht nur die feinere Zergliederung des Menschen- und Affenkörpers, sondern selbst die flüchtigste Uebersicht und Vergleichung derselben reißt uns sogleich zu der Ueberzeugung hin, daß sich, trotz mancher Aehnlichkeit, doch noch eine unüberspringbare Kluft zwischen beiden befinde. Die Eigenthümlichkeiten und Vorzüge, welche den Menschen vor dem Affen und zugleich vor dem ganzen übrigen Thierreiche auszeichnen, sind folgende:

Erstens: sein aufrechter Gang. Aber — hier erhebt sich schon wieder die Stimme einiger Gelehrten gegen uns: der Mensch sei nicht zum aufrechten Gange geschaffen. Und warum denn nicht? Die Gründe, welche man gegen den aufrechten Gang des Menschen hervorzieht, sind so hinkend, und jene, welche dafür sprechen, so sonnenklar, daß es wirklich Ueberwindung kostet, wenn man sich enthalten will, eine solche Behauptung für Unsinn zu erklären. Auf den ersten Blick sieht man: 1) daß die Füße dazu gemacht sind, den Körper allein zu tragen; das beweisen die breiten Fußsohlen, die Länge und Stärke der Knochen, die Einrichtung

Digitized by Google

der Gelenke, die vielen und ſtarken Muskeln der Füße, die breiten Hüften u. ſ. w. 2) Daß die Hände zum Gehen ganz untauglich ſind; hiervon zeugen die kürzern und ſchwächern Knochen, auf die doch bei dem vierfüßigen Gange des Menſchen die größte Laſt zu liegen käme, die geringere Anzahl der Muskeln, die Lage der Gelenke, der Bau der Hände, welche mit Füßen nicht die entfernteſte Aehnlichkeit haben, und deren Fläche nicht ohne die gewaltſamſte und widernatürlichſte Anſtrengung auf die Erde aufgeſetzt werden kann, die Länge der Finger, die Stellung des Daumens. 3) Ein Mißverhältniß zwiſchen Händen und Füßen, das dem vierfüßigen Gange die größten Hinderniſſe in den Weg legt. Wahrhaftig, die Natur, welche allen Thieren die bequemſten Werkzeuge zur Ortsveränderung mitgetheilt hat, hätte ſich bei dem Menſchen mit dieſer Einrichtung ſehr lächerlich gemacht. Denn wenn dieſer mit gerad geſtreckten Hinterfüßen auftreten wollte, wie es alle vierfüßigen Thiere thun, ſo könnte er mit den vordern die Erde nicht erreichen. Ließe er ſich aber auf die Vorderfüße nieder, ſo müßte er, wenn er auf den hintern Plattfuß auftreten wollte, die hintern im Kniegelenke ſo ſehr beugen, daß eine Menge von Muskeln und die Hälfte des ganzen Fußes überflüſſig wird. Ohne dieſes kann er den Plattfuß gar nicht benutzen, und muß entweder auf den Knieen oder mit rückwärts geſtreckten Füßen auf den Zehen gehen. Er mag nun von allen dieſen Stellungen wählen, welche er immer will, ſo werden durch jede die Gelenke und Muskeln der obern und untern Gliedmaßen auf das widernatürlichſte geſpannt, gezerrt und angeſtrengt, die Bewegung ſelbſt aber recht ausgeſucht gefeſſelt und erſchwert. Die Wahrheit hiervon kann jeder in dieſer nämlichen Minute recht ſtark fühlen, wenn er den Gang auf allen Vieren in ſeinem Zimmer verſuchen will.

Wäre endlich dem Menſchen der vierfüßige Gang von der Natur angewieſen, ſo bekäme ſein Angeſicht die zweckwidrigſte

Digitized by Google

Stellung. Augen und Naſen, die bei allen andern nur einigermaßen vollkommnen Thieren vor- und aufwärts gerichtet ſind, wie es ihre Beſtimmung fordert, würden ſich bei dem Menſchen gegen die Erde zu neigen und den Wirkungskreis ſeiner Sinne auf das Engſte beſchränken. Und doch will man behaupten, der Menſch würde in ſeinem wilden Naturſtande viel ſchärfere Sinne haben, als der kultivirte!

Schon das bisher Angeführte — wenn man auch hundert andere Beweiſe, welche Anatomen und Anthropologen für unſern Satz aufſtellen, und die ich für meine Leſer weder anführen wollte, noch konnte, übergehen will — wird hinreichen, jedem Unbefangenen ein mitleidiges Lächeln über jene Philoſophen abzulocken, die dem Menſchen kein beſſeres Mittel zu ſeiner Glückſeligkeit vorſchreiben können, als den Gang auf allen Vieren.

Aber, wird ſich Mancher denken, iſt das nicht alles leeres Stroh, was der Verfaſſer bisher ſo ſorgfältig gedroſchen hat? Was frommt es ihm, wenn er die Nothwendigkeit des aufrechten Ganges für den Menſchen unerſchütterlich hingeſtellt hat? Allerdings nutzt es mir und jedem; denn aus dieſem folgt ſchon der zweite Vorzug des Menſchen vor allen übrigen Thieren: der ganz freie Gebrauch zweier vollkommnen Hände. Hände hat freilich der Affe auch; aber ſie ſind weder ſo verhältnißmäßig gebauet, als die menſchlichen — ſie ſind lang, tief gefurcht, haben einen ſehr kleinen Daumen — noch ſtehet ihm der ganz freie Gebrauch derſelben zu Gebote, denn er braucht ſeine Hände zum Klettern auf Bäume, welche ſein natürlicher Aufenthalt ſind. Der Menſch hingegen hat die Arme zum Tragen und Bewegen ſeines Körpers nicht nothwendig; um Nahrung zu faſſen und ſie zum Munde zu führen hätte es viel einfacherer Werkzeuge bedurft. Der künſtliche Bau und die ſymmetriſche Geſtaltung der Hände, die außerordentliche Beweglichkeit derſelben nach allen Richtungen, welche ſie

Digitized by Google

durch die mannigfaltigen Gelenke und Muskeln erhalten, ihr feines Gefühl, die Stellung des Daumens und seine Stärke, alles dieses deutet auf eine höhere Bestimmung der menschlichen Hände, auf die Bestimmung derselben zu mechanischen Künsten.

Ein anderer nicht weniger wichtiger Vortheil, welchen der Mensch durch seinen aufrechten Gang gewinnt, ist die erhabene Stellung seines Hauptes und der größere Horizont, welchen seine edleren Sinne, Gesicht und Gehör, dadurch erhalten. Auf allen Vieren kriechend würde der Mensch nur die ihm sehr nahe liegenden Gegenstände wahrnehmen. Sein Auge am Boden klebend würde nur wenig sehen, sein Ohr, von allen höheren und niedern Gegenständen umgeben, würde nur von wenigen Schallstrahlen getroffen. Wie viele Gefahren würden ihn nicht überraschen, ehe er sie ahnete? Stumpfsinnig und unglücklich würde der am Boden kleben, dem, wenn er aufrecht steht, die ganze Schöpfung, Erd und Himmel entgegen lacht. Da meldet sich ihm jedes Böse schon von weitem, um ihm entfliehen, oder des Sieges gewiß entgegen treten zu können; da lockt jedes Gute und Schöne schon in der Ferne; da strömen die Bilder in seine Seele und wecken den schlummernden Funken der erhabenen Vorstellungskraft. So werden demnach Sinnlichkeit und Begehrungsvermögen durch den aufrechten Gang auf eine höhere Stufe gehoben und also schon durch diesen auf die Bestimmung des Menschen zur Geistesveredlung hingedeutet.

Noch sichtbarer aber wird diese Bestimmung durch die wichtigste Eigenthümlichkeit der körperlichen Bildung des Menschen, durch sein großes, äußerst vollkommen organisirtes Gehirn. Unter allen Thieren der ganzen Erdenschöpfung hat der Mensch, in Verhältniß zu den Nerven, das größte und vollkommenste Gehirn. Wer da weiß, daß das denkende Wesen durch das Gehirn mit der übrigen Schöpfung im Verbindung steht; daß in diesem aller Stoff für das Denken aufgenommen, ge-

Digitized by Google

ſammelt und aufbewahrt wird; daß es dem Geiſte gleichſam ein Spiegel der Schöpfung ſei; wer es ſich begreiflich machen kann, daß unter übrigens gleichen Umſtänden ein größeres Gehirn mehrere ſinnliche Bilder auffaſſen und bewahren kann, als ein kleineres; wer endlich Gelegenheit gehabt hat, ſich durch vergleichende Beobachtungen an Thieren und Menſchen zu überzeugen, daß die Größe des Gehirns mit der Stärke und Vollkommenheit des Denkvermögens in der genaueſten Verbindung ſtehe, dem wird es leicht ſein, die Beſtimmung des Menſchen zu einer höhern Geiſtesthätigkeit ſchon in der bloßen Bildung ſeines Körpers, in ſeinem Gehirn- und Nervenbau zu leſen.

In dieſem großen Gehirne liegen nun die Organe der innern Sinne, der Phantaſie und des Gedächtniſſes, welche bei dem Menſchen ohne Vergleich energiſcher ſind, als bei allen übrigen Thieren.

Die Bildung des menſchlichen Körpers unterſcheidet ſich ferner von jener aller übrigen Thiere durch die vollkommenere Bildung der Sprachorgane. Dieſe weiſen auf eine vollkommenere Sprache hin, vollkommenere Sprache aber auf höhere Geiſtesthätigkeit. Am auffallendſten unterſcheidet er ſich durch dieſes Merkmal vom Affen, von deſſen Stimmwerkzeugen Camper's Zergliederungen erwieſen haben, daß ſie zur Hervorbringung einer menſchlichen Sprache ganz untauglich ſind. Wenn ich dem Menſchen die Anlage zu einer vollkommeneren Sprache ausſchließlich zueigne, ſo will ich den übrigen Thieren die Fähigkeit zu einer unvollkommenen Sprache dadurch nicht abläugnen. Ich verſtehe aber unter der vollkommeneren diejenige, welche aus Buchſtaben Sylben, aus Sylben Wörter, und aus Wörtern Sätze zuſammenſetzt, und dadurch nicht bloß Gefühle und einfache Vorſtellungen, ſondern auch Begriffe, welche mehrere Vorſtellungen, und Ideen, welche eine Mehrheit von Begriffen zuſammenfaſſen, bezeichnet, und mit welcher die un-

Digitized by Google

vollkommenere Sprache der Thiere, welche durch einfache Töne bloß einfache Gefühle und Leidenschaften anzeigt, nur einen fernen und groben Vergleich aushalten kann. Indessen läßt sich wohl nicht zweifeln, daß auch die Sprache der Thiere in den verschiedenen Thierklassen verschiedene Grade von Vollkommenheit zulasse, und von diesem Gesichtspunkte aus betrachtet, scheinen mir besonders die Vögel auf einer höheren Stufe der Thierheit zu stehen, als man bisher zu glauben gewohnt war; denn ihre Sprache besitzt einen großen Reichthum von Ausdrücken, und wenn sich zwischen diesem und der Energie der Seelenthätigkeit ein gerades Verhältniß findet, was mir wenigstens so viel als gewiß ist, so lassen sich daraus für die Geisteskräfte der Vögel sehr vortheilhafte Folgerungen ziehen. Ihr ganzes Benehmen stimmt damit überein und zuverlässig wird das jetzt so sehr rege gewordene Studium der Gehirnorgane Bestätigungen dafür finden.

Endlich unterscheidet sich der Körper des Menschen von jenem der Thiere noch durch seine Nacktheit und durch den Mangel an angeborenen Waffen. Jedem Thiere gab die Natur ein Kleid von Wolle, Haaren, Federn, Stacheln, Schuppen, Schalen; einem jeden gab sie entweder Waffen, als Hörner, Rüssel, Hauzähne, scharfe Klauen, Stachel, Gifte u. s. w. oder außerordentliche Stärke, oder Geschwindigkeit, oder doch einen sichern Aufenthalt. Alles dieses versagte sie dem Menschen, nicht, um ihn durch diese Armuth unglücklicher zu machen, als alle übrigen fühlenden Geschöpfe, sondern um ihn durch Noth zu zwingen, seine schlummernden Kräfte zu wecken und durch Anwendung seines geistigen Vermögens das zu ersetzen, was ihm die Natur aus der weisesten Absicht nicht gewährt hatte. Die Beleidigungen, welche sein nackter Körper von Hitze und Kälte, von Winden, Regen, Schnee und Hagel, von den schmerzhaften Stichen der Insekten zu dulden hatte, die Gefahren, womit reißende und giftige Thiere jede Stunde

Digitized by Google

sein Leben bedrohten, zwangen ihn mit Gewalt auf die Verfertigung von Kleidern und Waffen zu denken. Wie wäre er aber dieses vermögend gewesen, wenn er seine sinnlichen Vorstellungen nicht unter die Begriffe von Ursache und Wirkung hätte bringen, seinen Handlungen Zwecke vorstecken und den Zwecken Mittel anpassen, mit einem Worte, wenn er nicht hätte mit Verstand und Vernunft handeln können? Durch diese ersetzte also die Natur dem Menschen die mangelnden Kleider und Waffen, uns aber wies sie durch seine Nacktheit und Wehrlosigkeit auf seine Bestimmung zum vernünftigen Wesen hin.

So viele Winke auf die Bestimmung des Menschen fanden wir schon in der Betrachtung seiner Organisation, vielleicht liefert uns die Aufmerksamkeit auf jene Anlagen und Triebe, welche mit seinem geistigen Wirkungsvermögen in Verbindung stehen, eine nicht weniger fruchtbare Ausbeute. Seine vorzüglichsten Anlagen zur denkenden Wirksamkeit sind Sinnlichkeit und Vernunft; in beiden aber hat er vor allen übrigen Thieren einen unerreichbaren Vorsprung. Zu der Sinnlichkeit rechne ich die äußern und innern Sinne. Nun ist es zwar wahr, daß die äußern Sinne des verfeinerten Menschen, im Einzelnen genommen, von einzelnen Sinnen der Thiere übertroffen werden, allein der nicht verfeinerte Naturmensch besitzt in diesen Organen eine Feinheit und Schärfe, welche sich mit den durchdringendsten Sinneswerkzeugen eines jeden Thieres messen können, und von welchen sich der entartete Schwächling keinen Begriff machen kann. Und wenn auch einzelne Sinne mancher Thiere eine besondere Kraft und Vollkommenheit äußern, so liegen gewöhnlich die andern desto mehr darnieder, und so geht auf der einen Seite verloren, was auf der andern gewonnen wird. Bei dem Menschen hingegen stehen alle äußern Sinne in dem abgemessensten Verhältnisse, und alle sind gleicher Vervollkommnung fähig, wodurch nothwendig

dem Menschen mehr sinnliche Empfänglichkeit für die Außenwelt geöffnet wird, als jedem andern Thiere. Unendlich höher aber steht der Mensch in Hinsicht auf seine innern Sinne, deren Umfang und Stärke mit den thierischen gar nicht verglichen werden können. Erstaunungswürdig ist die Menge der Vorstellungen, welche der Mensch in seinen innern Sinnen niederlegen und die Leichtigkeit und Lebhaftigkeit, mit welchen er sie nach Belieben wieder erwecken und dadurch die Vergangenheit in das Licht der Gegenwart stellen kann, mit andern Worten, erstaunungswürdig die Lebhaftigkeit seiner Einbildungskraft und die Stärke seines Gedächtnisses, von denen sich bei den Thieren nur schwache Schattenrisse befinden.

Ganz aus der Thierwelt herausgehoben und hoch über dieselbe gestellt, ward der Mensch durch den herrlichsten aller Vorzüge, durch seine hohe Vernunftanlage, von der sich bei den vollkommensten Thieren, wenn irgend welche, doch sicher nur sehr geringe und dunkle Spuren bemerken lassen. Dieses schöpferische Vermögen, durch welches der menschliche Geist als Nachbild einer Gottheit erscheint, äußert sich durch das unendliche Bestreben, seine Erkenntnisse bis zu dem Höchsten und Ersten von Allem zu erweitern, von allem, was da war, ist und sein wird, den ersten Grund und den höchsten Zweck zu erkennen, und seine Handlungen diesem letzten Zwecke gemäß einzurichten. Durch sie wird der Mensch in den Stand gesetzt, das bunte mannigfaltige Spiel seiner Gedanken zu einem harmonischen Ganzen zu organisiren, aus mehreren einfachen Vorstellungen durch Zusammensetzungen vielumfassende Begriffe zu bilden, aus diesen die schon in das Unendliche schauenden Ideen zusammen zu setzen, aus allen Ideen aber das höchste Ideal zu erschaffen.

Diese Idee von einem höchsten Ideale, das sich dem Menschen bei seiner nähern Entwicklung als das erste, alleserschaffende und erhaltende, beste, weiseste Wesen, mit einem an-

dern Worte, als Gottheit darstellt, ist demnach demselben angeboren, und entwickelt sich nothwendig von sich selbst mit der Vernunft aus der innern Natur des menschlichen Geistes. Der Gedanke und der Glaube an Gott ist folglich diesem so natürlich, als seinem Körper der Hunger und der Durst, oder dem Vogel sein Instinkt, seinen Jungen Nester zu bauen und sie mit mütterlicher Zärtlichkeit zu wärmen und zu nähren. Auch hat sich dieser Glaube bei jedem Volke der Erde, sobald es nur den ersten Schritt über die rohe Sinnlichkeit gethan hatte, und der erste Lichtschimmer in sein Inneres gefallen war, von freien Stücken entwickelt. Wenn aber die Natur den Glauben an Gott in des Menschen Seele gelegt hat, so hat er auch Grund und Zweck und ist wahr und weise; denn von der Natur ward kein Geschöpf betrogen, und so beweist schon der bloße Gedanke von Gott das Dasein Gottes.

Der Hauptcharakter des menschlichen Geistes besteht in einem schrankenlosen Streben. Rastlos geht dieses Streben — nicht nach dem, was hier auf Erden ist und wie es ist, sondern nach etwas Höherem, nach Idealen. Daher ist er durch keinen Genuß, durch keine Handlung zu befriedigen; daher die endlose Jagd nach etwas mehr und etwas Anderem, die ihn um so mehr treibt, je heller ihn das Bewußtsein seiner höhern Kräfte umleuchtet. Wenn auch dieses Streben, so wie alles, was die Natur gab und machte, Grund und Zweck hat — so liegt das letzte Ziel des menschlichen Daseins nicht auf dieser Erde, sondern — ein erhebender Gedanke! — jenseits derselben.

Sieh, da entwickelt sich uns aus einer einfachen Betrachtung der natürlichen Anlagen des menschlichen Geistes auf eine ganz kunstlose und doch sicher überzeugende Weise die Bestimmung des Menschen, einen Gott zu glauben und für die Ewigkeit zu handeln.

Wie hoch erhebt sich also der Mensch ganz allein durch

Digitized by Google

seine Vernunft! Und selbst für sein Erdenleben, was für unermeßliche Vortheile erntet er nicht durch ihre Vermittlung! Sie ist der Brennpunkt, in welchem sich die Strahlen von der ganzen Schöpfung zusammendrängen. Durch sie erntet er Kenntnisse, welche der Urzeit eigen waren, und säet Gutes für die späte Nachwelt. Unter ihr stehen die Gesetze der Natur. Durch sie beherrscht der Mensch die Strenge der Klimate, die Widerspänstigkeit des Bodens, macht den Winter warm und erntet da, wo die Natur keinen Halm wachsen ließ. Durch sie hebt er Gebirge aus ihrer Stelle, thürmt Felsen auf, weiset den Flüssen ihren Lauf, dem Meere Schranken an, geht auf dem Wasser, fliegt in der Luft. Durch sie wandelt er auf der Bahn der Gestirne, prophezeiht ihren Lauf, und alle ihre Veränderungen nach Sekunden, verändert die ganze Gestalt der Erde, schafft Pflanzen um, tödtet die ungeheuersten, stärksten und grimmigsten Thiere, unterjocht die nützlichern und läßt sie nur für sich leben und arbeiten. Durch Vernunft zwingt der schwache Mensch alle Kräfte der irdischen Schöpfung nur für ihn thätig zu sein, und durch sie erhebt er sich zum Herrn der Erde.

Der rastlose Drang des menschlichen Geistes nach Thätigkeit äußert sich in seinen früheren Perioden als Nachahmungstrieb. Man entdeckt diesen Trieb auch bei vollkommeneren Thieren, vorzüglich stark bei Vögeln und Affen, und er steht mit ihren Geisteskräften im geraden Verhältnisse; am stärksten aber lebt und wirkt er beim Menschen, besonders in seiner Jugend, begleitet ihn jedoch bis zum Grabe. Kaum erblickt der neugeborne Mensch die Schöpfung, so strebt auch schon sein Geist, alles, was sich seiner Sinnlichkeit in dem weiten Kreise der Natur darbietet, nachzubilden. Dieser Trieb ist es, durch welchen die großen Anlagen des Menschen den ersten Anstoß erhalten und zu ihrer Entwickelung aufgeweckt werden. Aber Nachahmung fordert Muster und diesen gleichen die nach-

Digitized by Google

geahmten Bilder. Von Menschen entfernt, von todten Geschöpfen, von Pflanzen und Thieren umgeben, würde der Mensch diesen nachahmen, wie es die Erfahrung von einzelnen Verwilderten bezeugt; er würde auf diese Weise als rohes Thier weit unter seinen Anlagen zurück bleiben und sein Leben Jahrhunderte durchlaufen müssen, ehe er zum Bewußtsein seines Uebergewichtes und zu einem mäßigen Grade menschlicher Vollkommenheit empor klimmen könnte. Sollen daher seine herrlichen Fähigkeiten und Vermögen durch den Nachahmungstrieb zu ihrer ganzen Wirksamkeit hervorgerufen werden, so müssen diesem die vollkommensten Muster vorschweben: der Mensch muß dem Menschen nachahmen, wenn er Menschenwürde erhalten will. So springt aus der Betrachtung der menschlichen Anlagen in Gesellschaft seines natürlichen Nachahmungstriebes eine neue Bestimmung des Menschen hervor, die schöne Bestimmung zum geselligen Umgange mit Menschen.

Auf diese weisen auch die Verhältnisse hin, in welche die Natur den Menschen gesetzt hat. Jedes Thier kann die Gaben, welche ihm von der Natur mitgetheilt wurden, bald nach seiner Geburt benutzen, schnell entwickeln sich sein Körper und alle darin liegenden Fertigkeiten und setzen es früh in den Stand, den ihm angewiesenen Wirkungskreis ganz auszufüllen. Ganz anders verfuhr sie in diesem Stücke mit dem Menschen. Ohnmächtig kommt das Menschenkind zur Welt, außer Stande sich von dem Orte zu bewegen, auf welchen man es hingelegt hat; lange dauert es, ehe es Zähne bekommt, ehe es auf den Füßen stehen kann, ehe seine Hände einige Kraft erlangen; erst spät wird es mannbar, sehr langsam entwickeln sich seine Geisteskräfte. Lange muß also der Mensch aller Hülfsmittel entbehren, die ihm die Natur verlieh, um durch eigene Kräfte sein Leben zu erhalten und dasselbe gegen die Gefahren, womit es Klima und reißende Thiere bedrohen, zu schützen. Man sieht daraus, daß die Natur bei ihrem Plane, welchen sie für das

Digitized by Google

Menschendasein entwarf, schon auf fremde Hülfe und fremden Schutz gerechnet hat. Und wer kann ihm am besten helfen, als sein Bruder, der mit ihm gleiche Gefühle und Bedürfnisse hat und schon der Vollendung näher steht, der von Andern schon gleiche Unterstützung genossen hat und sie von dem, dem er sie jetzt gewährt, für die Zukunft wieder erwartet? So bestätigt sich auch noch auf einer andern Seite die natürliche Bestimmung des Menschen zur menschlichen Gesellschaft.

Aus der Betrachtung des physischen Menschen leuchtet daher schon die Wahrheit hervor, daß die Natur den Menschen zur Thätigkeit für das Wohl seiner Mitbrüder auffordere und so entwickelt sich hieraus schön und einfach die höhere Bestimmung des Menschen zur Moralität, zur Sittlichkeit und Tugend.

Natur führt unsern Geist zur Tugend, und Tugend führt ihn zur Natur.

Tiedge.

Ohne Moral kann keine menschliche Gesellschaft bestehen, denn jede Gesellschaft, wo jeder ganz allein für sich denkt und handelt, löset sich selbst auf. Ohne Gesellschaft aber kann sich der Mensch nicht entwickeln; die herrlichsten Anlagen seines Körpers, die erhabensten Vermögen seines Geistes wären ohne sie umsonst geschaffen; ja nicht einmal als Thier könnte er sich ohne sie erhalten. Also erst durch die moralische Gesellschaft erreicht der Mensch seine natürliche Bestimmung, durch sie erst wird er in der vollsten Bedeutung des Wortes zum Menschen.

— — — Seht, Menschenglück blüht
Dem Menschen nur im Kreis', den friedliche
Geselligkeit umschließt. Betretet ihn.
In ihm fließt euch das Leben, wie der Bach
Durch blumige Gestad'! Im Schoß der Ruh',
Im Arm' der Lieb', der Freundschaft und der Treu,
Wie süß ist da das Leben! Selbst der Tod

Digitized by Google

Iſt dort ſo ſüß, wie jener Augenblick,
Den man genießt, eh' man im Schattenraum'
Des blüh'nden Baum's entſchlummert. —

Auf einem ſehr offenen und geraden Wege iſt es uns gelungen, den Menſchen von der niedrigen Stufe eines bloßen Thieres zu der Würde eines vernünftigen moraliſchen Weſens zu erheben. Für meinen Zweck kann ich mich hiermit begnügen; denn mir war es bloß darum zu thun, zu beweiſen, daß ein roher thieriſcher Zuſtand nicht der natürliche des Menſchen ſondern daß dieſer ſchon von der Natur zur Kultur beſtimmt ſei. Man hätte hierzu freilich alle die großen Anſtalten nicht nöthig gehabt, man hätte ganz kurz und dreiſt ſagen können, der Menſch *muß* zur Kultur beſtimmt ſein, weil er die Höhe derſelben erreicht hat; wäre ihm ein engerer Wirkungskreis angewieſen, ſo hätte er dieſen nicht durchbrechen *können*. Kein Weſen kann weiter gehen, als ſeine Kräfte reichen, und aus einem Thiere kann ſich keine Vollkommenheit entwickeln, wozu die Natur nicht den Keim in daſſelbe gelegt hat. Das Richtige dieſer Schlüſſe liegt ſo hell unter jedermanns Augen, daß man dem mit gutem Fuge die Sehkraft abſprechen kann, der es nicht einſieht: indeſſen mögen doch manche Leſer durch die Schriften gewiſſer hypochondriſcher Gelehrten dahin gebracht worden ſein, daß für ſie eine tiefere Unterſuchung der menſchlichen Beſtimmung zum Bedürfniſſe geworden iſt.

Ein Ueberblick unſerer bisherigen Unterſuchung ſtellt uns folgendes Reſultat dar: Der Menſch iſt das vollkommenſte Thier der Erde mit Vernunftanlage; er iſt zur vollkommenen Ausbildung ſeiner vortrefflichen Geiſtesanlagen, zur Geſellſchaft und zur Moralität beſtimmt; er iſt beſtimmt an einen Gott zu glauben, einem Gotte in ſeinen Handlungen nachzuahmen und ſich für die Ewigkeit vorzubereiten, er iſt zum Mittelgliede zwiſchen dieſer und einer andern Welt, er iſt folglich zur höchſtmöglichen Kultur beſtimmt.

Digitized by Google

Zweites Kapitel.

Von dem Einflusse der Kultur auf die Glückseligkeit des Menschen.

Der Mensch wäre von der Natur zur Kultur bestimmt? Und doch hat die Kultur den Menschen elend gemacht, seinen Körper verkrüppelt, seinen Geist mit Leiden umgeben und ihm von der Glückseligkeit, welche ihm bei seinem Werden aus dem Füllhorne der Natur entgegen strömte, nichts übrig gelassen, als den heißen Wunsch nach derselben und das peinigende Gefühl seiner Unfähigkeit dieselbe zu genießen. Betrachtet doch nur die höchst kultivirten Völker! Was für Menschen findet ihr darunter? Statt der muntern Kinder voll strotzenden Lebens, aufgedunsene blasse Geschöpfchen mit abgelebtem ernsthaftem Gesichte; statt des feurigen, starken, muthigen Jünglings, ein feines, zärtliches, zusammengeschrumpftes Männchen, das mit geborgten Augen sieht und nur für einen thierischen Trieb sinnen, wirken, leben und sterben kann; statt der vollen Jungfrau, auf deren Angesicht blühende Jugend, Frohsinn, Feuer und Unschuld um den Vorzug streiten, eine abgezehrte Geistergestalt mit matten Augen und mißmüthigen Gesichtszügen; statt des vollendeten Mannes, der als Vater, Bürger und Menschenfreund, seiner Familie, seinem Staate und der Welt lebt, einen siechen Hypochondristen, der sich berauschen muß, wenn er fröhlich sein will und den man beschenken muß, wenn er

freundlich sein soll; statt der gesunden Mutter mit dem lachenden Säugling an der Brust, glücklich in stiller Häuslichkeit, eine arme Leidende, die die Schwäche hindert, Mutter zu sein, oder eine friedenstörende, hysterische, die von dem Geruch einer Rose in Ohnmacht fällt, oder eine in das ganze Männergeschlecht verliebte Kokette, welcher der Blick eines tändelnden Stutzers lieber ist, als das dankbare Lächeln des mit Muttermilch genährten Säuglings. Und welche Kinder erzeugen diese Menschen? Unschuldige Schlachtopfer, noch glücklich, wenn sie die Welt nur im Vorbeigehen sehen, statt daß sie ihr durch längeres Dasein zur Last fallen.

Wie unübersehbar groß ist das Heer von Krankheiten, welches die kultivirtesten Menschen unter den häßlichsten Gestalten umlagert! Kaum erblicken ihre Kinder die Welt, so werden sie so lange von Bauchschmerzen gemartert, bis ein erschöpfender Durchfall ihrem Jammergeschrei ein Ende macht. Andern werden die Zunge, der Mund und Hals mit Geschwürchen (Mundschwämmchen) überzogen, ihnen dadurch selbst der Genuß der Nahrung zur Qual gemacht und der Tod herbei geführt. Andere sterben, weil ihnen das Gehirn mit Wasser überschwemmt ist, bei vielen bringen die leichtesten Ursachen tödtliche Zuckungen hervor und so geht mehr als die Hälfte aller Neugebornen vor dem Ende des ersten Lebensjahres wieder zu Grabe. Einem Theile von den übrig gebliebenen werden die Knochen weich (englische Krankheit) und der ganze Körper verkrüppelt, einen andern verzehren die Eingeweidewürmer. Vielen schrumpfen die Glieder ein, der Bauch wird aufgetrieben, das Gesicht aufgedunsen, die Drüsen schwellen an und es entstehen Skropheln und Abzehrung. Diejenigen, die diesen Uebeln entrinnen, oder sie überstehen, werden von den Blattern entstellt, siech gemacht, oder dem Keuchhusten, den Masern, dem Scharlache und ihren mannigfaltigen bösen Folgen in die Hände gespielt. Was der Mannbarkeit entgegen rückt, das erschöpft sich

Digitized by Google

durch Selbstbefleckung, frühzeitigen und unmäßigen Liebesgenuß; dann halten Rückendarre, Bluthusten, Lungenschwindsuchten, schleichende Fieber ihre reiche Ernten. Und welche Verwüstungen richtet die Venusseuche unter diesen an! So langt der Jüngling entkräftet und abgemergelt im männlichen Alter an, wo ihn Hypochondrie, Melancholie, Krankheiten des Unterleibes, Verstopfung der Eingeweide, Hämorrhoiden, Steinbeschwerden, Gicht und so manche andere Uebel empfangen und ihn einem elenden Alter entgegen führen, in welchem er seines Körpers kaum mächtig, seiner Sinne zum Theile beraubt, furchtsam und wimmernd dahin welkt, bis ihn Engbrüstigkeit, Brustwassersucht, Steck- oder Schlagfluß zur Ruhe bringen. Noch zahlreicher sind die Krankheiten, denen das weibliche Geschlecht den Nacken beugen muß, ehe es an die Schwelle des Alters tritt. Unordnungen in der monathlichen Reinigung, begleitet von tausend Beschwerden, Bleichsucht, weißer Fluß, beschwerliche Schwangerschaft, unzeitige Niederkunften, Blutstürze, schwere Geburten, Kindbetterinfieber, Nervenschwäche, Hysterie, Krämpfe, Zuckungen, Wahnsinn, Verhärtungen der Gebärmutter und der Brüste, Abzehrungen, Wassersuchten und — wer wird die Uebel alle nennen, die ihnen das Leben entweder zur Folterbank machen oder in seiner Blüthe vernichten? Und wie wenige kommen dem höhern Alter näher? Wie viele fallen nicht vor der Zeit der Sense des Todes an hitzigen Krankheiten, an Fiebern aller Art, Entzündungen, Vereiterung, Brand u. s. w.?

Nach diesem zahllosen körperlichen Elende, von dem hier nur eine leichte Skizze entworfen worden ist, ist es wohl nicht nöthig, auch noch das Heer der moralischen Uebel, welches seine giftigen Pfeile auf die kultivirten Menschen hagelt, auftreten zu lassen, um sie als Zeugen für die Verderblichkeit der Kultur abzuhören. Das beständige Schwanken zwischen Wahrheit und Irrthum, zwischen Furcht und Hoffnung, die ewige

Unruhe des Geiſtes, das immer treibende Emporſtreben, die heiße Begierde nach Gütern, welche nicht erreicht werden können, die Leiden über fehlgeſchlagene Wünſche, die beſtändigen Sorgen, die Furcht, die Eiferſucht, der Neid, der Haß, die Reue und ſo viele andere Leidenſchaften, deren unausgeſetzter Wechſel den Frieden der Seele zerrüttet, das mannigfaltige Durchkreuzen der verſchiedenen Intereſſen, das unaufhörliche Reiben der Menſchen an einander, Ungerechtigkeiten, Bedrükkungen, Verführungen, Verfolgungen, die um ſo häufiger werden, je mehr ſich mit dem Steigen der Kultur die mannigfaltigen Bedürfniſſe der Menſchen vermehren, können nur als einige Beiſpiele von dem vielen Unglücke angeführt werden, welches die kultivirten Menſchen vor den ſogenannten Wilden voraus haben.

Hiermit wäre freilich Böſes genug zuſammengehäuft; aber, ob es Wahrheit ſei, daß die Kultur die Quelle ſei, aus welcher dieſes alles hervorſtröme? hierüber ſtellen ſich, dem Verfaſſer wenigſtens, noch viele beachtungswürdige Zweifel dar, die man nur aus dem Wege ſchieben darf, um die Ueberzeugung zu erblicken, welche uns zuruft, daß man mit dieſen Beſchuldigungen eine ganz andere Perſon belaſten müſſe, welche man hier mit der Kultur verwechſelt habe, und welche dieſer durchaus nicht ähnlich ſehe, daß nicht die Kultur, ſondern die zu hoch getriebene Verfeinerung des Menſchen die Urheberin von allem dem angeführten Unheile ſei. Damit wir uns nun in den Stand ſetzen, die Kultur wegen der ihr aufgebürdeten Vergehungen zu rechtfertigen, müſſen wir uns mit ihr näher bekannt machen, wir müſſen wiſſen, was Kultur ſei? Ich glaube dieſes fremde Wort zu verſtehen, wenn ich ſage: Kultur iſt die vollkommene Entwickelung aller menſchlichen Anlagen und Kräfte. Das Mittel zu ihrer Ausbildung iſt Uebung.

Die mannigfaltigen Anlagen und Kräfte des Menſchen

haben meine Leſer bereits aus dem vorhergehenden kennen gelernt, zugleich aber auch Gelegenheit gehabt, einzuſehen, wie innig die dem Menſchen eigenthümlichen Anlagen und Kräfte mit ſeiner Thierheit verwebt ſind, eingeſehen, daß der menſchliche Geiſt nur durch körperliche Organe mit der Erdenſchöpfung in Wechſelwirkung trete, daß dieſe Organe und ihre Energie nur durch das thieriſche Leben beſtehen, und mit der Stärke und Schwäche des Lebens an Vollkommenheit zu- und abnehmen. Es wird ſich ihnen daraus das gewiſſe Reſultat darbieten, daß eine vollkommene Entwickelung aller menſchlichen Anlagen und Kräfte ohne eine der Natur gemäße Sorgfalt für das thieriſche Leben unmöglich ſei.

Da die Natur dem Menſchen alle dieſe Anlagen gegeben hat, da ſie nichts umſonſt gibt, von jeder Kraft Wirkung fordert: ſo fordert ſie auch, daß er ſie alle in Thätigkeit ſetzen, alle vervollkommnen ſoll. Und wenn dieſes die Natur heiſcht, ſo kann es ihm nicht allein nicht ſchädlich, es muß ihm heilſam werden, vorausgeſetzt, daß es ſo geſchehe, wie ſie es verlanget; und daß es ihm Heil bringe, bewährt die Erfahrung. So erhält der, welcher ſeine Muskelkraft oft in Thätigkeit ſetzt und übt, für Geſundheit, Schönheit, Körperſtärke und Seelengenuß die ſchönſten Vortheile. Durch ſie erhält er ſeine Nahrung, wechſelt oft den Standpunkt auf der Erde und in der Atmoſphäre, für ſeine Seele vervielfältiget er dadurch die Gegenſtände der Anſchauung, ſein Körper athmet dabei eine reinere belebende Luft in vollern Zügen ein, der Umlauf des Blutes wird ermuntert, die Verdauung, die Abſonderungen und Ausſcheidungen, kurz, alle Lebensverrichtungen befördert; die Muskeln nehmen an Stärke zu, die Nerven verlieren ihre übergroße Empfindlichkeit, der Körper wird gegen die Beleidigungen des Luftwechſels, gegen Hitze, Kälte, Näſſe und mannigfaltige andere Schädlichkeiten, welche zerſtörend auf denſelben einwirken, abgehärtet. Selbſt in dem innern Sinne kom-

Digitized by Google

men alle widerwärtigen Eindrücke gemildert an und trüben nicht so leicht den Gleichmuth der Seele und ihren innern Frieden.

Eben so lockend sind die Vortheile, welche durch Uebung ausgebildete Sinnen gewähren. Das weitfliegende Auge des Menschen, sein scharfes Gehör zeigen ihm schon von Ferne das Nützliche, warnen ihn früh vor Gefahren; feiner Geruch und Geschmack, die wahren Wächter körperlicher Gesundheit, unterrichten ihn von der übeln Beschaffenheit der Luft, von der Giftigkeit und Schädlichkeit der Speisen und Getränke, und zeigen ihm das Angenehme und Heilsame derselben; das Gefühl zwingt ihn durch Schmerz, sich gegen Kälte, Hitze und Nässe zu schützen und alles von sich abzuhalten, was seinem Körper Schaden droht. Und wie groß und mannigfaltig ist der geistige Genuß, welcher durch sie dem Innern zuströmt!

Die Bildung der höheren Seelenkräfte, des Verstandes und der Vernunft, setzt ihn in den Stand, eine jede Kraft, die auf seinen Körper wirkt, in ihren Folgen zu berechnen, Vergangenheit für Gegenwart und Zukunft, und das Schicksal Anderer zu seinem eigenen Besten zu benutzen, das augenblicklich Angenehme von dem Wahren, immer Guten zu unterscheiden, sie macht ihn zum Gebieter der Natur, und gibt ihm das Vermögen, alle ihre Wirkungen zu seinem eigenen Nutzen zu leiten; sie erweitert ihm den Kreis des Wahren, Guten und Schönen bis ins Unendliche und öffnet ihm die reizendsten Aussichten in die Ewigkeit.

Ein fester geübter Wille befolgt genau die Gesetze der Sittlichkeit, macht seinen Besitzer zum Menschenfreunde und zum Menschenlieblinge, erträgt geringe Beleidigungen und unvermeidliche Wiederwärtigkeiten mit Gelassenheit und hält die Zügel der wilden Leidenschaften, der ärgsten Feinde der menschlichen Gesundheit und Glückseligkeit, streng angezogen; sein Seelenfriede ist unerschütterlich, und seine Freude unerschöpflich,

Digitized by Google

denn ihn freut eigenes und fremdes Glück; seiner Leiden sind wenige und geringe, denn sein Betragen setzt ihn wenigen aus, und für die, welche ihn unverschuldet treffen, findet er Trost und Linderung in seinem Herzen und in fremder Liebe. Auf diese Weise wäre der ganz und nach der Natur kultivirte Mensch stark, gewandt, gesund, froh, und glücklich; Kultur wäre keine widernatürliche Feindin der Menschheit, sondern ihre beste Freundin und reichste Segensspenderin.

Aber man vergesse die Bedingung nicht: die Kultur muß den Gesetzen der Natur angemessen sein; alle Anlagen und Kräfte sollen mit steter Rücksicht auf das thierische Leben ausgebildet werden; Körper und Geist sollen immer gleichen Schrittes zur Vollkommenheit hinansteigen. Bloße Entwickelung seines Körpers, seiner Thierheit, hält ihn unter der Würde des Menschen zurück, und macht ihn zu einem rohen, blöden, elenden Geschöpfe, welches die Glückseligkeit, die seiner wartet, gar nicht ahnet; bloße Steigerung seines Geistes vernachlässigt den Körper, verzehrt seine Kräfte und macht ihn siech und elend. Geist und Körper sind einander so innig vermählt, daß nur wechselseitige Thätigkeit und Unterstützung das gemeinschaftliche Wohl erhält und den ganzen Menschen dem lockenden Ziele der Glückseligkeit sicher entgegen führt.

Zur höhern Geistesthätigkeit, zur Spekulation allein ist demnach der Mensch nicht geboren. Indessen macht diese den Menschen doch so unglücklich nicht, als die ausschließliche Ausbildung der Sinnlichkeit und Phantasie, welche die mit Unrecht sogenannten kultivirten Menschen mit Vernachlässigung aller übrigen geistigen und körperlichen Anlagen zur Hauptbeschäftigung ihres Lebens machen. Diese, welche man in wahrem Sinne Verfeinerung, Verzärtelung nennen kann, diese ist es, welche eigentlich all das Elend über den Menschen verhängt, das man mit Unrecht der Kultur zur Last legt. Hat der Mensch durch Verfeinerung seine Sinnlichkeit und Phanta-

Digitized by Google

ſie auf das Höchſte geſtimmt, dann iſt nur ſinnlicher Genuß das einzige Ziel ſeines ganzen Lebens; ſeine ganze Kraft verzehrt ſich auf der Jagd nach ſinnlichem Vergnügen. Alle Genüſſe, die ihm die Natur anbietet, werden ihm bald zu klein und zu wenig, er ſucht ſie durch widernatürliche, durch ſchädliche Speiſen und Getränke, durch Uebermaß im Genuſſe derſelben, durch unmäßige und widernatürliche Befriedigung des Zeugungstriebes und durch tauſend andere ausgeſuchte Wohllüſte zu befriedigen. Körperkraft, Vernunft und Wille bleiben dabei in ihrer Kindheit; zu ſchwach, ſich zu vertheidigen, unvermögend zu fliehen, muß er jedem feindlichen Angriffe der Dinge, welche ihn umgeben, ſtille halten. Gut deucht ihm nur, was für den gegenwärtigen Augenblick ſeine Sinne reizt; die Zukunft deckt ihm ein dichter Nebel. Seine Freiheit ſteht unter dem Zepter der Sinne und der Phantaſie; er iſt unfähig, ſich nach Gründen zu menſchlichen Handlungen zu beſtimmen; er handelt nicht; er wird hingeriſſen vom Strome der Reizungen. Sein Geiſt iſt in einer ununterbrochenen Unruh, die größten Wohllüſte befriedigen ſeine Bedürfniſſe nicht; ohne Labung dürſtet er nach etwas, das er nicht kennt, und welches ihm nur die Vernunft gewähren könnte; und verſagt ihm endlich die erſchöpfte Sinnlichkeit die körperlichen Genüſſe, dann ſteht die Schöpfung öde, todt und freudenleer vor ihm, und ihm bleibt nichts übrig, als eine Vernichtung zu erwarten, vor welcher er zurückbebt, denn für höhere Freuden und Ausſichten, die er ſich durch ſeine Vernunftthätigkeit erſchaffen und eröffnen könnte, hat ſein geiſtiges Auge keine Sehkraft. Sein Nervenſyſtem iſt in einem beſtändigen Aufruhr; ſeine Kraft wird erſchöpft; ihr belebender Einfluß auf den übrigen Körper unterbrochen; dieſer wird auf der andern Seite durch Ausſchweifungen aller Art, durch das Toben der mannigfaltigſten Leidenſchaften bis in ſein Innerſtes zerrüttet; ſeine Empfindlichkeit ſteigt aufs Höchſte, jede kleine Gewalt wirft ihn nieder, öftere

Digitized by Google

Ueberspannung führt gänzliche Erschöpfung seiner Kräfte herbei, und so sinkt er unaufhaltsam der Hinfälligkeit, mannigfaltigen Leiden und Schmerzen und dem frühen Tode in die Arme.

Durch alles dieses hoffe ich einem Jeden das Geständniß abzunöthigen, daß es die größte Verleumdung gegen Natur und Menschheit sei, die Kultur für eine Pandora anzusehen, aus deren Urne das Unglück sich erhoben und mit seinem giftigen Nebel das Menschengeschlecht überzogen habe. Sie ist der Genius, den die Natur sandte, um den Menschen mit Stärke, Genuß, Weisheit und Tugend auszustatten, durch sie eröffnet er sich ein ewiges Wirken und hebt sich auf ihren Flügeln zu einer Höhe, auf welcher sich ihm die reizendste aller Aussichten, die Aussicht in eine andere Welt aufthut. Auch wird dem, der Empfänglichkeit für die vorhin vorgetragenen Gründe hat, die Ueberzeugung aufgegangen sein, daß Verfeinerung und Kultur ganz verschiedenartige Dinge sind, welche man mit Unrecht verwechselt hat, daß die erstere alles Unglück hervorbringe, dessen man die letztere beschuldigte, daß bei der zu weit getriebenen Verfeinerung die schönsten menschlichen Anlagen und Kräfte, körperliche Stärke, Vernunft und Wille unangebauet liegen bleiben, und daß gerade das Gegentheil von dem, was man so gewöhnlich in den Tag hinein schwazt, Statt finde, daß *Mangel an Kultur* den verfeinerten Menschen schwach und elend mache. Weichlichkeit, Dummheit und Bosheit, dies sind die wahren Quellen, aus denen alles physische und moralische Uebel bei den sogenannten kultivirten Menschenklassen hervorgeht. Durch Verfeinerung, nicht durch Kultur sind diese von dem Lebenspfade abgewichen, welchen ihnen die Natur vorgezeichnet hatte und auf welchen sie sich nun nicht wieder zurück zu finden wissen, und für sie gibt es kein größeres Bedürfniß, als Fingerzeige, durch welche sie wieder auf denselben zurück gewiesen werden.

Digitized by Google

Drittes Kapitel.

Von der natürlichen Lebensart des Menschen.

Wenn man das Ziel der Reise schon von ferne sieht, so ist es leicht, den geradesten Weg nach demselben einzuschlagen. Wir haben als Grundsatz aufgestellt, daß die natürliche Lebensart des Menschen diejenige sei, welche seiner ursprünglichen Bestimmung entspreche; da uns nun unsere vorhergegangene Untersuchung der menschlichen Natur seine Bestimmung klar genug vor Augen gelegt hat, so können der Angabe seiner natürlichen Lebensweise keine großen Schwierigkeiten mehr entgegen stehen. Die Wirkungssphäre, zu deren Ausfüllung der Mensch von der Natur bestimmt wurde, ist, wie wir gesehen haben, einer unendlichen Erweiterung fähig, die Lebensweise des Menschen muß daher einen großen Spielraum zulassen, wenn sie der hohen Bestimmung, zu welcher der Mensch in seiner Entwickelung emporsteigt, angemessen sein soll; sie darf in keine so enge und so genau bestimmte Gränzen, wie bei den übrigen Thieren, eingeschlossen werden. Auch dieses hat die Natur vorausberechnet und des Menschen ganzes Wesen so eingerichtet, daß er sich in jede Lage schicken, jedem Verhältnisse anschmiegen und an jeden Einfluß gewöhnen kann, und auch durch diese Einrichtung gibt sie die höhern Absichten, welche sie mit dem Menschen hatte, deutlich genug zu erkennen. Die Geschichte

Digitized by Google

der Menschheit bestätigt dieses auf die mannigfaltigste Weise. Der Mensch lebt auf der ganzen Oberfläche der Erde, auf Bergen und in Thälern, unter den glühenden Strichen so gut, als auf dem ewigen Eise der Pole, hier bekleidet, dort nackt; hier nährt er sich bloß vom Obste, dort von Wurzeln, dort von Fischen, dort von Fleisch, von Milch, von Eiern u. s. w., hier genießt er das Fleisch roh, dort gebraten, gekocht u. s. w., überall gibt es der Beispiele eine Menge, daß die Menschen ihr Leben in steter Gesundheit und Fröhlichkeit zu einem hohen Alter bringen. Und so mußte es sein, wenn das aus dem Menschen werden sollte, was er geworden ist und noch ferner werden kann. Wie tief würde er hingegen in die Reihe der Wesen herabgeworfen, wenn sein Leben nur unter einem Klima, sein Körper nur bei einer Nahrung bestehen könnte? Die Vermehrung seines Geschlechtes würde auf das Engste eingeschränkt, seine Verbreitung über den ganzen Erdboden ganz unmöglich geworden sein, alle Vortheile, welche die Gesellschaft gewährt, alle wechselseitige Unterstützung, Belehrung, Nachahmung, alle Erweckungen der menschlichen Anlagen, welche das Streben, die Beschwerden des Klimas zu erleichtern, dem unfruchtbaren Boden Nahrungsmittel abzugewinnen, herbeiführt, würden hinweggefallen und so der Mensch durch Nichts gereizt, oder gezwungen worden sein, seine angebornen Kräfte aus ihrem Schlummer zu wecken.

Wenn nun aber auch das Band, an welchem die Natur den Menschen führt, so leicht und locker ist, daß er daran in weiten Kreisen herumgehen kann, ohne sich nur einigermaßen dadurch beläſtigt zu fühlen; so darf er deßwegen doch noch nicht wähnen, daß er dem blinden Zufalle hingeworfen und die Wahl seiner Lebensart seinem regellosen Herumtappen überlassen worden sei. In das Innerste seines Wesens hat die Natur Gesetze eingegraben, deren Befolgung ihm bei seiner Lebensweise am Herzen liegen muß, wenn er nicht in Lebensarmuth

und Kraftlosigkeit dahin schlummern, oder sich durch Genuß überladen und unterdrücken oder durch Thätigkeit verzehren will. Diese Gesetze aus dem Schwalle, mit welchem sie die Künste der verfeinerten Menschen umgeben haben, herauszuheben und für Jedermanns Ansicht an das Licht zu stellen, ist das Hauptbestreben dieses Buches und wir haben durch das bisher Vorgetragene hierzu die Bahn schon ziemlich gebrochen.

Denn aus der Betrachtung der menschlichen Natur, in welcher thierisches Leben und geistiges Streben auf das Innigste in einander verwebt sind, ergibt sich schon, daß die Lebensart des Menschen überhaupt viel zusammengesetzter sein muß, als die eines jeden andern Thieres: sie muß nämlich thierisch und menschlich zugleich sein. Gleich jedem andern Thiere muß der Mensch in einem gewissen Grade von Wärme sich befinden, Luft, Speise, Trank, Ruhe und Schlaf genießen, seinen Unrath von sich schaffen und sein Geschlecht vermehren: als Mensch aber muß er alle seine geistigen Kräfte in Thätigkeit setzen und damit wirken nach den idealen Plänen der Vernunft.

Damit nun der Mensch im Besitze der vollkommensten Freiheit diese thierischen Verrichtungen nicht vernachlässige, so hat die Natur eine jede derselben mit dem Gefühle eines Bedürfnisses, oder eines Triebes, und die Befriedigung derselben mit dem Gefühle des Angenehmen verbunden und sie zu einem Genusse erhoben.

Da aber eben der Genuß den Menschen zur Unmäßigkeit und Ausschweifung verleiten kann, so war die Natur besorgt, jede Befriedigung eines Bedürfnisses oder Triebes mit dem Gefühl der Sättigung zu versehen, und durch dieses die Gränze zu bezeichnen, an welcher der Genuß aufhört, heilsam zu sein.

Aber auch mit seiner geistigen Thätigkeit kann der Mensch über die Schranken der Mäßigkeit gehen und sein Wohl un-

Digitized by Google

tergraben, denn jede geistige Thätigkeit wird durch körperliche Organe körperlich; jede Wirksamkeit dieser Organe verzehrt Lebensstoffe und fordert Ersatz derselben; kommt aber jene durch zu große Heftigkeit, durch lange Dauer, oder zu häufige Wiederholung mit diesem in Mißverhältniß, dann wird das Organ in seinem Innern zerrüttet, zur fernern Thätigkeit untauglich und kann selbst durch seinen engen Zusammenhang mit dem übrigen Organismus die Gesundheit des Ganzen in Gefahr ziehen. Um diesem vorzubeugen, läßt die Natur auf jede Thätigkeit das Gefühl der Ermüdung folgen und mahnt dadurch den Menschen, daß es Zeit sei, die gegenwärtige Handlung zu unterbrechen, und den angestrengten Organen Ruhe und Erholung zu vergönnen.

Fassen wir alles Dieses in eine Einheit zusammen, so wird dadurch für die natürliche Lebensart des Menschen folgendes Hauptgesetz ausgesprochen: **Der Mensch befriedige alle Bedürfnisse und Triebe, benütze und veredle alle Anlagen und Kräfte, welche ihm die Natur gab, genieße und handle aber nie früher, als er wahres Bedürfniß und hinlängliche Kraft fühlt, und gehe in Genuß und Thätigkeit nie weiter, als ihm Sättigung und Ermüdung erlauben.**

Dieses Gesetz umfaßt die ganze Lebensweise des Menschen, und wer dasselbe zu jeder Lebenshandlung mitbringt, der kann versichert sein, daß er der Natur gemäß lebe, daß ihm Gesundheit und Freude auf allen seinen Wegen folgen, nie aber Krankheit und Reue sein Dasein verbittern werden.

Es kommt hier auf weiter nichts an, als daß der Mensch sein ursprüngliches reines Naturgefühl, welches ihn von der wirklichen Gegenwart natürlicher Bedürfnisse und Triebe, Sättigung und Ermüdung zuverlässig belehrt, entweder noch besit-

Digitized by Google

ze, oder ſich wieder zu verſchaffen wiſſe, daß er die Stimme der Natur höre und verſtehe.

Aber gerade dieſes iſt es, was dem verfeinerten Menſchen ganz und gar mangelt. Sein alleinherrſchender Kunſtſinn hat den Naturſinn gelähmt, und Bedürfniſſe und Triebe erkünſtelt, welche mit den natürlichen im Widerſpruche ſtehen. Er ißt, trinkt, ſchläft und liebt, nicht um die Forderungen der Natur zu befriedigen, ſondern bloß um den Kitzel zu haben, der damit verbunden iſt; er genießt nicht, um zu leben, ſondern lebt nur, um zu genießen; in allen Lebenshandlungen ſucht er nicht das Wahre, Gute, Weſentliche, ſondern nur das Sinnliche, Angenehme, Zufällige. Seine ganze Kraft, ſein ganzes Streben löſt ſich in Durſt nach ſinnlichem Vergnügen auf, und da das Streben des menſchlichen Geiſtes in die Unendlichkeit geht, durch nichts auf Erden befriedigt werden kann, ſo vergrößert ſich durch jeden Genuß ſein Durſt nach Genuß; von einem Vergnügen ſtürzt er ſich in das andere; wenn die milderen, ſanfteren Reize der Natur erſchöpft ſind, ſo ſucht er größere und heftigere auf; wenn die natürlichen nicht mehr hinreichen, ſo werden künſtliche, widernatürliche aufgeboten. Alle ſchönen Anlagen des Geiſtes und des Körpers, deren Ausbildung Mühe und Ausdauer fordern, werden dabei vernachläſſigt; Geiſt und Körper nehmen das Gepräge widernatürlicher Zartheit und Schwäche an; jener träumt, wo er denken und handeln ſoll, und dieſer wird durch das entnervt und zerſtört, was die Natur zu ſeiner Erhaltung und Ausbildung gegeben hatte.

Durch die Verfeinerung alſo hat der Menſch den Sinn für die Stimme der Natur verloren, und dieſer Verluſt iſt die einzige wahre Quelle ſeiner Abweichung vom Wege der Natur, ſeiner gänzlichen Entartung, ſeiner Hinfälligkeit, Krankheiten, erſchlafften, eigennützigen, unſittlichen Denkungsart, und alles Elendes, welches ihn von allen Seiten umgibt. Das einzige Mittel, ihn auf den Weg ſeiner Beſtimmung zurück zu führen,

Digitized by Google

seinem Körper Stärke, Schönheit und Lebensdauer, seinem Geiste den erhabenen Schwung nach dem Wahren, Guten und Schönen und somit dem ganzen Menschen seine Menschenwürde und Glückseligkeit wieder zu geben, besteht blos darin, daß man in ihm den Sinn für die Stimme der Natur wieder erweckt.

Dieses Geschäft ist zu fruchtbar an beglückenden Folgen und zu belohnend für seinen Unternehmer, als daß ich mich demselben nicht weihen sollte. Ich werde zu diesem Zwecke den verfeinerten Menschen durch alle Verhältnisse des Lebens durchführen, bei jedem werde ich ihn mit den Forderungen der Natur bekannt machen, ich werde ihm den Abstand anschaulich machen, in welchem er sich von dem Kreise befindet, in welchem sie wirkt und segnet, und mich bemühen, ihm den Weg zu zeigen, auf welchem er wieder in denselben gelangen, oder sich ihm doch wenigstens nähern könne.

Um in den Gang meines Vortrages Ordnung zu bringen, werde ich dabei der Eintheilung folgen, welche ich oben von den menschlichen Verrichtungen überhaupt gemacht habe und in der ersten Abtheilung die naturgemäße Befriedigung der thierischen Bedürfnisse und Triebe, in der zweiten aber die naturgemäße Entwickelung der geistigen Anlagen und Kräfte des Menschen abhandeln.

Digitized by Google

Digitized by Google

Erſte Abtheilung.

Naturgemäße Befriedigung der thieriſchen Bedürfniſſe und Triebe des Menſchen.

Digitized by Google

Digitized by Google

Erſtes Kapitel.

Vom Genuſſe der Wärme und der Luft.

Der Genuß der Wärme und der Luft ſind beide dem Leben gleich unentbehrlich und ſtehen in einer ſo engen Verbindung unter einander, daß ſie beide zuſammengefaßt und von einem Geſichtspunkte aus betrachtet werden müſſen.

Die Quelle alles Erdenlebens iſt die Sonne; in dem nämlichen Augenblicke, wo der Sonne göttlicher Einfluß der Erde entzogen würde, würde ſich Kälte, Finſterniß und Tod über dieſelbe ausbreiten. Das, was von der Sonne der Erde zuſtrömt, erſcheint in ſeiner größten Reinheit als Licht, in Verbindung mit andern Stoffen als Wärme, und wenn es dieſe Verbindungen wieder verläßt, unter gewiſſen Umſtänden als Feuer, unter andern als Elektrizität. Unter allen dieſen Geſtalten ſpielt es im Leben die wichtigſte Rolle, und es iſt kein Lebensproceß, den es nicht begönne und vollendete.

Die warmblütigen Thiere nehmen Licht, Elektrizität und Wärme aus der Luft. Zu dieſer Abſicht aber muß die Luft zum Blute treten, und dort Wärme, Elektrizität oder Licht aus ihr geſchieden werden. Dieſer Lebensproceß fängt in den Lungen an, und das Athemholen zieht die dazu nöthige Luft in dieſelben. Wiſſen aber mögen meine Leſer, daß nicht jede Luftart mit gleicher Leichtigkeit Licht oder Elektrizität von ſich gibt, daß

Digitized by Google

mithin nicht jede zum Athmen tauglich ist. Vor allen zeichnet sich hierin eine aus, welche deßwegen den Namen Lebensluft erhalten hat. Lebensluft und eine andere, welche, allein geathmet, das Athmen unterbricht, dadurch das Leben vernichtet und deßwegen Stickluft genannt wird, sind die Hauptbestandtheile der Erdenatmosphäre. Außer diesen aber schweben in der Atmosphäre eine Menge von Dünsten, welche durch die mannigfaltigen chemischen Processe auf der Oberfläche der Erde in sie ausgehaucht werden, und wodurch sie zum Athmen um so untauglicher gemacht wird, je mehr durch sie die Lebensluft aus ihr verdrängt wird. Indessen würde doch reine Lebensluft allein geathmet, zuviel Wärme, Licht und Elektrizität entwickeln, diese würden die organischen Stoffe zu rasch verzehren und das Leben schnell verlodern. Es war daher, um die Dauer des Lebens zu verlängern, nothwendig, die Wirksamkeit der Lebensluft durch einen großen Antheil von Stickluft zu mäßigen.

Der Mensch muß also, wie jedes andere Thier, Lebensluft mit Stickluft gemischt, einathmen. Durch das Einathmen aber verzehrt er die Lebensluft der Atmosphäre, durch das Ausathmen, durch die Ausdünstung seiner Haut und seine übrigen Ausleerungen schwängert er sie mit Stoffen an, welche sie für das Leben schädlich machen. Diesemnach wird durch das Leben selbst die Luftschichte, welche den menschlichen Körper zunächst umgibt, zur Unterhaltung des Lebens untauglich gemacht und kann nur durch die beständige Erneuerung der Luft ihre lebennährende Eigenschaft wieder erhalten. Beständige Lufterneuerung aber ist nur an freier Luft möglich und so ergibt sich aus dieser wissenschaftlichen Betrachtung, daß der Mensch von der Natur bestimmt und gezwungen sei, in der freien reinen Luft zu leben.

Aber es hätte hierzu dieser wissenschaftlichen Nachforschung nicht bedurft; man darf nur die natürlichen Gefühle des Men-

Digitized by Google

schen zu Rathe ziehen, um sogleich auf das Bedürfniß desselben, an freier Luft zu leben, zu stoßen. Das unangenehme Gefühl, welches ihn an Orten befällt, wo es an Lebensluft mangelt, oder wo die Luft mit schädlichen Dünsten angeschwängert ist, der widerwärtige Geruch, die Angst, die heiße Sehnsucht ins Freie, die alle Menschen, welche an eingesperrten Oertern leben und arbeiten müssen, unaufhörlich treibt, alles dieses sind Fingerzeige der Natur, wodurch sie ihn zum Aufenthalt in der freien reinen Luft auffordert. Dahin zielt auch die ganze Lebenseinrichtung des Menschen. Er, der von Fleisch- und Pflanzenkost leben muß, kann sich diese Bedürfnisse nur durch Jagen, Fischen, Viehzucht, durch das Suchen und Sammeln von Wurzeln, Kräutern, Früchten oder in einem höhern Grade von Kultur, durch den Landbau, mithin bloß durch Beschäftigung an freier Luft erwerben.

Die Hauptabsicht bei dem Aufenthalte an freier Luft geht dahin, die Luft rein zu genießen. Unter reiner Luft versteht man ein Gemische von Stick- und Lebensluft, in welchem die Menge der letztern zu jener der erstern wie 9 zu 28 sich verhält, (in 100 Theilen Luft 21 Theile Sauerstoffgas und 79 Theile Stickstoffgas; ein Verhältniß, das merkwürdiger Weise unter allen Verhältnissen so ziemlich gleich bleibt,) und welche nicht durch Kohlendämpfe, durch die Ausdünstungen stehender Wässer, durch die Fäulniß todter Thiere und Pflanzen, durch Gährungen und andere dergleichen chemische Processe verunreinigt worden ist.

Auf die Beschaffenheit der Atmosphäre üben ferner einen mächtigen Einfluß ihre Schwere, Temperatur und der Grad ihrer Trockenheit, electrisch-magnetische Beschaffenheit und ihre Bewegung. Das Steigen und Fallen des Barometers zeigt uns ihre Schwere, das Thermometer den Grad der Kälte und Wärme, das Hygrometer der Trockenheit und Feuchtigkeit an. Electrizität und Magnetismus spielen in der belebten und un-

Digitized by Google

belebten Natur eine so wichtige Rolle, daß des Menschen Wohl- und Uebelbefinden nothwendiger Weise von dem Wechselverhältnisse zwischen beiden modificirt werden muß. Ist nämlich die Atmosphäre sehr arm an electrisch-magnetischer Kraft, wie das namentlich bei naßkalter Luft der Fall ist, so wird dem Organismus zu viel von seiner eigenen, durch den Lebensproceß erzeugten Electrizität entzogen, daher das Gefühl der Schlaffheit, eines nicht zu beschreibenden Uebelbefindens, die leichter entstehenden Stockungen der Säfte u. s. w.; im entgegengesetzten Falle aber, der bei einer hellen und trockenen Luft eintritt, wird der Körper nicht nur verhindert, von seiner eigenen Electrizität etwas an die Atmosphäre abzutreten, sondern sogar genöthigt, noch aus der Luft Electrizität aufzunehmen, daher das erhöhte Kraftgefühl und die vorherrschenden Neigungen zu entzündlichen Krankheiten.

Im Allgemeinen ist eine mäßig bewegte Luft der Gesundheit weit zuträglicher, als eine völlig ruhende, weil sie durch die Bewegung sich schneller erneuert und von allem Fremdartigen reinigt. Da aber das menschliche Gefühl ein weit empfindlicheres Reagens gegen alle diese Naturagentien abgibt, als die besten physicalisch-chemischen Instrumente, so fühlt der Mensch die Gegenwart einer in irgend einer Beziehung schädlichen Luft instinktmäßig durch Schwere und Angst auf der Brust und durch einen unangenehmen Geruch. Diese Gefühle muß er daher nie vernachlässigen und sie immer als Warnungen der Natur betrachten, jene Oerter zu fliehen, an welchen sie sich einstellen. Dieses ist von äußerster Wichtigkeit, dabei aber zu leicht und zu einfach, als daß der verfeinerte Mensch, der überall Kunst und Verwickelung sucht, darauf Rücksicht nehmen sollte. Hätte er einen Begriff davon, wie eng das Leben mit dem Genusse der Luft zusammenhängt, daß nur durch sie das Lebensrad in Bewegung gesetzt wird und sogleich stille steht, wenn sie ihm auch nur auf einige Augenblicke entzogen wird, hätte

Digitized by Google

er das blühende Ansehen, die Stärke, Lebhaftigkeit und den Frohsinn der Landleute mit den blassen, welken, siechen Städtern ernstlich verglichen; dann würde es ihm nicht als Scherz vorkommen, wenn man ihm sagte, daß der erste Zunder aller physischen Glückseligkeit aus der Luft genommen werden müsse.

Die Wohnung des Menschen.

Die Natur also will, der Mensch soll immer in der freien reinen Luft leben. Indessen gibt es doch auch in der freien Luft Gefahren, welche den Menschen zwingen, Schutz dagegen in einer Wohnung zu suchen. Die brennenden Strahlen der Sonne, die Stürme und Ungewitter, der Regen, Schnee, Hagel, die strenge Winterkälte, reißende Thiere, giftige Schlangen, stechende Insekten, alles dieses droht seiner Gesundheit und seinem Leben, vorzüglich, wenn es ihn zur Zeit des Schlafes überfällt. Gegen diese mannigfaltigen Beleidigungen und Feinde der Witterung und des Klima kann ihn nur eine Laube, ein Zelt, eine Hütte, Höhle oder ein Haus sicher stellen, je nachdem das eine oder das andere den Zeit- und Ortsumständen angemessen ist. In unserm Erdstriche ist es bloß der Wechsel der Witterung, besonders aber Nässe und Kälte, welche den Aufenthalt im Freien gefährlich machen können, denn die Lebenswärme und alle übrigen mit dieser verwandte Lebensstoffe gehen verloren, wenn der belebte Körper von einer kalten und feuchten Atmosphäre umgeben wird, welche als gute Wärme- und Electrizitätsleiter dieselben dem Organismus entziehen und ihn verhindern, sie zu den Lebensprocessen zu verwenden. Das Leben wird dadurch in seiner tiefsten Wurzel angegriffen und die Folgen davon sind groß und böse, viele schmerzhafte Krankheiten, Schnupfen, Bräune, Katarrhe, Durchfälle, Ruhren, Rheumatismen, Gicht, kalte und hitzige Fieber, schwere Entzündungen, Rothlauf und oft geschwinder

Digitized by Google

Tod schreiben daher ihren Ursprung. Bei unsern Wohnungen müssen wir demzufolge zum Hauptzwecke haben, sie als Schutzwehr gegen die rauhe Witterung zu benützen. Im strengen Winter ist die Wohnung allein nicht hinreichend, der Mensch bedarf des künstlichen Feuers, um seinen erstarrten Körper daran zu erwärmen. Zu diesen Maßregeln treibt ihn die Natur durch das schmerzhafte Gefühl, welches ihm die Kälte und Nässe verursachen. Wenn aber eine geheizte Wohnung blos zur Nothwehr gegen die Beschwerden der Witterung dient, so darf sie dem dringenderen Bedürfnisse des Menschen, in reiner Luft zu leben, so wenigen Eintrag thun, als möglich ist, und muß verlassen werden, sobald er von dem Ungemache der Witterung nichts mehr zu befürchten hat.

Diese Wahrheiten führen uns auf die wesentlichen Eigenschaften einer der Gesundheit zuträglichen Wohnung und die Regeln, welche bei der Anlage und Handhabung derselben zu beobachten sind.

Die Wohnung des Menschen soll leicht zu erwärmen und trocken sein und ihre Bewohner der reinen Luft nicht berauben. Diese Eigenschaften geben wir ihr durch eine zweckmäßige Lage, Auswahl der Baumaterialien und durch die Bauart.

In Hinsicht auf die Lage soll des Menschen Wohnung weder auf dem Gipfel hoher Berge noch im Abgrunde tiefer Thäler stehen; denn oben drohen ihm Blitze und Winde, unten Ueberschwemmungen; oben ist die Luft zu kalt und zu dünn, unten bei warmer Witterung zu heiß, übrigens zu schwer und feucht. Die Bewohner hoher Gebirge leiden gern an Brustkrankheiten, Lungenentzündungen und Bluthusten; noch schlimmer ist es in tiefen Thälern, denn da sind hartnäckige kalte Fieber, Verstopfungen der Eingeweide, Rheumatismen, Gicht, Wassersucht, epidemische Durchfälle, Ruhren und eine Menge anderer Krankheiten zu Hause, die Leute sind da durchgängig

Digitized by Google

träger, dümmer und arten leicht zu viehähnlichen Kretinen aus. Auf einer freien Ebene oder an dem Abhange einer mäßigen nicht waldigen Höhe wird unser Haus am sicherſten ſtehen und der Geſundheit manche Vortheile ſchaffen.

Da die Rauhigkeit des Klimas vorzüglich von dem Striche der Winde abhängt, ſo wird unſer Augenmerk bei der Anlegung unſerer Wohnung vorzüglich dahin gerichtet ſein müſſen, daß wir ſie gegen die rauheſten Windſtriche hin am meiſten befeſtigen. In unſerer Gegend iſt der Nordweſtwind derjenige, welcher durch Näſſe und Kälte zugleich der Geſundheit mehr, als alle anderen nachſtellt. Die Aerzte können jederzeit, wenn dieſer Wind eine Zeit lang anhält, vorausſagen, daß ſich die Krankheiten vermehren und verſchlimmern werden. Der Südweſt iſt meiſtens feucht, der Nordwind und ſeine nächſten Nachbarn kalt. In jenem Hauſe wird daher für die Geſundheit ſeiner Bewohner am beſten geſorgt ſein, welches mit dem Rücken gegen Nordweſt, mit den beiden Seiten aber gegen Südweſt und Nordoſt gekehrt und auf allen drei Seiten gegen den Anfall des Windes gut verwahrt iſt. Deſto offener aber ſoll die vordere Seite des Hauſes, welche dem Südoſt zugewendet iſt, ſein, um dem Lichte, der heitern, warmen und trockenen Luft, welche von Oſten, Südoſt und Süd uns zugeführt wird, deſto freieren Zutritt zu gewähren.

Bei der Wahl der Baumaterialien müſſen diejenigen vermieden werden, welche die Näſſe aus der Luft an ſich ziehen und lange bei ſich behalten. Dahin gehören vor allen die thonartigen Steine. Die beſten ſind Sand- oder Kieſelſteine, gutgebrannte Ziegelſteine, ganz beſonders aber das Holz. In Häuſern, welche von Steinen gebaut ſind, ſollte nicht allein der Fußboden, ſondern auch die Wände mit Holz ausgekleidet ſein. Neugebaute Häuſer, welche noch nicht ganz ausgetrocknet ſind, zu beziehen, iſt wegen der Waſſerdünſte, welche ſie anfüllen, vorzüglich aber wegen der Dünſte des naſſen Kalkes ſehr ge-

Digitized by Google

fährlich, noch gefährlicher aber sind gemalte Zimmer, wenn sie noch feucht sind, denn da die meisten Farben aus giftigen Metallkalken, von Arsenik, Blei, Kupfer, Quecksilber u. a. bestehen, so läßt sich die große Schädlichkeit ihrer Ausdünstungen leicht begreifen.

Die Reinheit der Luft muß bei der Anlage und Einrichtung einer Wohnung immer im Auge behalten werden. Die Wohnzimmer müssen zu diesem Zwecke groß und geräumig, nicht mit Hausgeräthe, am wenigsten mit Menschen, Thieren, Schmutze, Flüssigkeiten, gährenden und riechenden Körpern angefüllt sein, in der Nachbarschaft derselben weder Abtritte noch Vorrathskammern, in dem Hause, oder um dasselbe herum, keine stehenden Lachen, offene Kanäle, Ställe, Mistbehälter und dergleichen sich befinden. Die Fenster der Wohnzimmer müssen zahlreich, bei heiterem warmen Wetter immer, bei kaltem wenigstens zweimal des Tages geöffnet werden. Die Wohnungen dürfen einander nicht zu nahe, die Gassen nicht zu enge, die Häuser nicht zu hoch sein. Bei allen diesen Maßregeln darf man doch nie die ursprügliche Absicht, wegen welcher man Häuser baute, vergessen; man muß sie immer als Zufluchtsörter gegen schlimme Witterung betrachten, die man nur gezwungen betritt, und wieder flieht, so bald es nur immer möglich ist.

Alle diese Eigenschaften und Maßregeln vermißt man bei den Häusern der meisten größeren Städte, und man hätte, wenn man darauf ausgegangen wäre, die Wohnung zum Verderben des Menschen einzurichten, nicht zweckmäßiger verfahren können, als es bei diesen geschehen ist. Jede große Stadt ist auf einem Morast erbaut, welcher aus des Menschen eigenen Exkrementen besteht, er mag nun in unterirdischen Kanälen, welche durch die häufig angebrachten Oeffnungen die faulenden Dünste von sich geben, oder, was noch weit ärger ist, in offenen Bächen herum fließen. Sie enthält unzählige Werkstät-

Digitized by Google

ten, in denen faulende und giftige Körper bearbeitet werden; man denke an Fleischhacker, Leimsieder, Lichterzieher, Seifensieder, Loh- und Weißgärber, Kürschner, Pelzwaarenhändler, an die mannigfaltigen Künstler und Handwerker, welche in geschmolzenes oder glühendes Metall, Arsenik, Blei, Kupfer, Quecksilber u. d. gl. arbeiten, an die Zinnober-, Bleiweiß-, Mennig- und andere Fabriken, an Töpfer und Maler, welche die Luft mit giftigen Metalldämpfen anschwängern; man rechne den Rauch von dem vielen Feuer, das Gedränge der Menschen an jedem Orte, die Menge der Pferde und ihren Mist, die außerordentliche Höhe der Häuser, welche meistens noch von allen vier Seiten zugebaut, jede Lufterneuerung unmöglich machen, dazu; man besehe die niedrigen, engen, tiefliegenden, feuchten und finstern Wohnungen, in welchen mehrere schmutzige Menschen mit ihren Nachtlagern, Handwerksgeräthen, zahlreichen Kindern und deren Unrathe, beisammen stecken; man übersehe es nicht, wie sorgfältig der Reiche im Winter seine Zimmer durch doppelte Fenster und Thüren gegen jede Lufterneuerung bewahrt; und man wird sich beiläufig einen Begriff von dem Dunstkreise machen können, in welchem der Städter lebt und wirkt. Er ist das für die Menschen, was ein fauler Sumpf für die Fische ist. Man kann sich daher nicht wundern über die Menge blasser, welker, nervenschwacher und kränkelnder Menschen, welche man daselbst findet; wundern muß man sich vielmehr, daß es an solchen Orten möglich ist das Leben auf mehrere Jahre zu bringen. Es gibt wohl wenige Krankheiten, welche der Genuß verdorbener Luft nicht hervorbringen könnte, denn durch diese kommt das ganze Leben ins Stocken und die gesammte Organisation entartet, am meisten und ersten aber leiden durch sie jene Theile, auf welche sie am ersten und unmittelbar einwirkt, die Lungen. Daher trifft man in großen Städten so selten eine gesunde Lunge an, daß der Lehrer der Anatomie aus Mangel derselben Schwierigkeiten hat, seinen

Zöglingen den natürlichen Bau einer menschlichen Lunge zu zeigen. Daher schreiben sich die Verheerungen, welche die Lungensucht unter ihnen anrichtet. Dieses wären Gründe genug, die Stadtluft zu fliehen und es ist von reichen Personen kein schlechter Gedanke, den Sommer auf dem Lande zuzubringen. Jene, welchen dieses die Umstände nicht erlauben, müssen wenigstens ihre Wohnungen an freieren Plätzen aufschlagen, und auf alle mögliche Weise suchen, der reinen Luft den Zutritt dazu zu verschaffen, jede Stunde aber, welche sie ihren Geschäften entwenden können, im Freien auf grünenden Plätzen, wo jede Pflanze Leben haucht, zu genießen.

Aber nicht allein durch Luftverderbniß werden die hohen und zusammengedrängten Häuser der Gesundheit ihrer Bewohner verderblich, sondern auch durch den Mangel des Lichtes. Die wenigsten mögen es ahnen, daß das Licht die Quelle des Lebensstromes und die Spenderin aller Lebensfreuden sei. Welch' ein wesentliches Bedürfniß das Licht schon für das Leben der Pflanzen ist, sehen wir an dem unaufhaltsamen Treiben und Drängen nach der Lichtseite bei Pflanzen, die nicht von allen Seiten gleichmäßig dem Lichte ausgesetzt sind, so wie insbesondere daraus, daß Pflanzen, welche längere Zeit an ganz dunkeln Orten aufbewahrt werden, allmählig das Grün der Blätter und die Farbenpracht ihrer Blumen verlieren, vollkommen erbleichen und endlich ganz hinwelken. In üppiger Farbenpracht prangt die Flora der Tropenländer. Dasselbe Bewandtniß hat es mit den Thieren. Im Norden sind sie farblos, weiß, bleich, falb oder braun, im lichtreichen Süden hingegen glänzen sie in Purpur, Gold, Azur u. s. w., wie man dieses vorzüglich an den bunten, schönen Schmetterlingen und Vögeln der Tropenländer sieht. Ohne Licht erblaßt und welkt die Blüthe des Lebens; ohne Licht träumt und entschlummert der menschliche Geist. Menschen, welche lange in finstern Gewölben zubringen, werden blaß,

Digitized by Google

aufgedunsen, träge, schwach und empfindungslos, und die grosse Schwäche ihrer Augen ist wirklich der geringste Verlust, welchen ihre Gesundheit durch die Finsterniß erlitten hat.

Die hohen und steilen Stiegen, welche die Bewohner der oberen Stockwerke dieser Häuser so oft erklimmen müssen, ist nicht der letzte Umstand, welcher zur Zerrüttung ihres Körpers und Verkürzung des Lebens nicht wenig beiträgt. Durch die starke Muskelanstrengung im Steigen wird alles Blut nach der Brust getrieben, es stürzt mit Heftigkeit in das Herz und die Lungen, verursacht starkes Herzklopfen und schweren Athem, durch die starke Ausdehnung werden diese edeln Eingeweide geschwächt und für die Zukunft jeder andern Krankheitsursache zugänglicher. Gewiß steht unter den Ursachen der zum Erschrekken häufigen Lungensuchten in großen Städten diese mit oben an, so wie sie an der Hervorbringung anderer Brustkrankheiten, Lungenentzündung, Engbrüstigkeit, Brustwassersucht, Pulsadergeschwülsten u. a. nicht wenig Antheil haben mag. Leute, welche Anlage zu diesen Uebeln haben, entgehen ihnen bei dieser Schädlichkeit gewiß nicht, und jene, welche bereits daran leiden, werden durch sie dem Tode um so schneller entgegen getrieben. Am allerübelsten sind arme Dienstboten daran, welche schwere Lasten, Wasser, Holz, oft noch aus tiefen Kellern diese steilen Höhen hinan schleppen müssen. Für die Gesundheit würden daher die Bewohner großer Städte viel gewinnen, wenn sie ihre Häuser nie über zwei Stockwerke hoch aufthürmten, sie würden, nicht blos den Schaden der steilen Stiegen vermeiden, sondern auch der Luft und dem Lichte freieren Zugang öffnen.

Mit allen diesen Eigenschaften versehen ist die Wohnung das zuverlässigste Mittel einem natürlichen Bedürfnisse, dem Bedürfnisse, sich gegen Nässe und Kälte zu schützen, Genüge zu leisten, und das lästige Gefühl der Kälte und die Gefahr des Erfrierens abzuwehren. Bei strenger Winterkälte aber reicht die

Digitized by Google

Wohnung hierzu allein nicht hin. Der Menſch muß entweder durch vermehrte Bewegung und körperliche Arbeit ſeine Lebensflamme ſtärker anfachen, um durch vermehrte Entwickelung der Lebenswärme den Verluſt derſelben, welchen die kalte Luft verurſacht, beſtändig wieder zu erſetzen, oder er muß durch künſtliches Feuer die ihn umgebende Luft erwärmen, und ihr dadurch ihre wärmeleitende Kraft rauben, oder er muß ſich mit Dingen umhüllen, welche die dem belebten Körper entſtrömende Wärme nicht durchlaſſen, d. h. er muß ſich durch Kleidung, und zur Zeit der Ruhe durch Betten gegen die Kälte ſchützen.

Alle dieſe Maßregeln aber dürfen dem erſten und dringendſten natürlichen Bedürfniſſe in reiner Luft zu leben, keineswegs im Wege ſtehen. Die natürlichſte und beſte Erwärmungsmethode iſt daher die Bewegung in freier Luft und nur zur Zeit der Ruhe oder bei den höchſten Graden von Kälte und ſtürmiſcher Witterung ſind geheizte Zimmer und Betten als Schutzmittel zu Hülfe zu nehmen.

Dabei muß man ſich aber vorſichtig hüten, ſich nicht durch übertriebene künſtliche Erwärmung zum Aufenthalte an der freien Luft untauglich zu machen. Dieſes geſchieht, indem man ſich durch einen zu hohen Grad künſtlicher Wärme der Hülfsmittel beraubt, durch welche die Natur den Körper gegen die Winterkälte zu vertheidigen ſuchte.

Nicht damit zufrieden, einem jeden Thiere ein Kleid gegeben zu haben, war die Natur auch noch dafür beſorgt, dieſes Kleid den verſchiedenen Jahrszeiten anzupaſſen. Sie richtete daher die Thiere ſo ein, daß ſie jeden Frühling und Herbſt ihre Kleider wechſeln, indem z. B die Vögel und vierfüßigen Thiere im Herbſte durch Mauſern und Haren ihr leichteres Sommergewand abwerfen, und dafür einen viel ſtärkeren und dichteren Winterpelz erhalten. Ein ſo vollkommnes Kleid hat ſie nun freilich dem Menſchen verſagt, um durch Noth ſei-

Digitized by Google

ne höheren Anlagen zu wecken, und ihn zu zwingen, ſie durch Verfertigung der Wohnung und Kleidung zu üben und zu höherer Vollkommenheit zu ſteigern. Indeſſen hat ſie ihn doch den verderblichen Angriffen der Witterung nicht ganz bloß geſtellt, ſie hat vielmehr die äußere Oberfläche ſeines Körpers mit einer Oberhaut, und die innere, welche dem Zutritte der Luft offen ſtehet, mit einer Schleimhaut überzogen und durch beide den feindlichen Einflüſſen derſelben Schranken geſetzt. Dieſe Schutzwehren hat ſie ſo eingerichtet, daß ſie ſich in eben dem Verhältniſſe verſtärken, in welchem die Macht des Feindes zunimmt. Gegen den Winter hin ſchuppt ſich die Oberhaut des Menſchen ab und wird mit einer dichteren vertauſcht, auch die Schleimhaut wird verſtärkt und die Schleimabſonderung vermehrt! das Mittel dazu iſt die allmählig zunehmende Kälte der Atmoſphäre und ſo wird der Menſch durch die Kälte gegen die Kälte ſicher geſtellt.

Dieſer einfachen, aber für die Erhaltung der Geſundheit äußerſt wichtigen Veranſtaltung der Natur hat ſich der Menſch durch ſeine unnatürliche Zimmerpflege gänzlich entzogen. Durch ſeine Luftſcheue, durch den beſtändigen Aufenthalt in ſtark geheizten Zimmern und heißen Federbetten verhindert er nicht allein die natürliche Verdichtung der Haut, ſondern verſchafft ihr auch dadurch eine Zartheit und Empfindlichkeit, welche den kälteren Klimaten durchaus nicht angemeſſen iſt. Zwingen ihn nun die Umſtände zuweilen, ſein warmes Dunſtbad zu verlaſſen, ſo bringt er in die rauhe Winterluft ſeine zarte Sommerhaut mit, und ihm geſchieht das Nämliche, was einem Menſchen geſchehen würde, welchen man plötzlich aus dem heißen Süden in den beſchneieten Norden überſetzen wollte. Seine äußerſt feine Haut kann natürlich den Mißhandlungen der Kälte nicht widerſtehen, der dichteren Oberhaut, welche ein ſchwacher Leiter der Wärme und nur Halbleiter der Electrizität iſt, und des Schleimes, der im Innern die nämliche Verrichtung hat, wie die Oberhaut im

Digitized by Google

Aeußern, beraubt, verliert der Körper plötzlich eine größere Menge von Lebenswärme, als in der nämlichen Zeit wieder ersetzt werden kann, der ganze Lebensproceß wird aus seinem Gleichgewichte gehoben und es entsteht daraus ein Heer von Krankheiten, die man unter dem Beinamen der rheumatischen und katarrhalischen kennt, welche unter den mannigfaltigsten Gestalten, als Augenweh, Schnupfen, Bräune, Husten, Lungenentzündung, Erbrechen, Durchfälle, Ruhren, Rothlauf, Gliederreißen und vielen andern erscheinen und gewiß ein Drittel der verfeinerten Menschen vor der Zeit zu Grabe bringen. Verzärtelung der Haut durch künstliche Wärme ist demnach eine Hauptquelle der außerordentlichen Kränklichkeit, unter welchen die verfeinerten Menschenstände seufzen, die erste Ursache der immer allgemeiner werdenden Rheumatismen und Katarrhe, und aller der bereits genannten Krankheiten, welche mit diesen in Verbindung stehen, besonders aber der Verheerungen, welche die Lungenschwindsucht unter ihnen anrichtet.

Hauptsächlich wird diese Verzärtelung durch das unmäßige Heizen der Wohnzimmer begünstigt. Es fragt sich aber, zu welchem Grade der Wärme die Wohnzimmer geheizt werden müssen, wenn sie dem natürlichen Bedürfnisse des Menschen Genüge leisten sollen? Das rechte Maß werden wir hier am sichersten treffen, wenn wir, unserm ursprünglichen Plane getreu, uns von der Natur selbst belehren lassen, indem wir unser Gefühl zum Maßstabe nehmen, und unsere Wohnung durch künstliches Feuer nur so weit erwärmen, als hinlänglich ist das lästige Gefühl der Kälte von uns zu entfernen. Nicht um Wärme zu fühlen, sondern um nicht zu frieren müssen wir unsere Zimmer heizen, und nur jene Temperatur wird die zuträglichste sein, in der man durch das Gefühl weder Wärme noch Kälte unterscheiden kann. 14—16° R. dürfte dafür der allgemeinste Maßstab sein. Witterung und Körperbeschaffenheit werden

Digitized by Google

hier einigen Unterschied machen, bei strenger Kälte wird man mehr Feuer zur Erwärmung bedürfen, als bei gelinderem Wetter; auch werden Menschen, die, ihrem Berufe gemäß, ihre meiste Zeit an der freien Luft zubringen, und durch Geschäftigkeit ihre nöthige Lebenswärme selbst entwickeln, viel weniger Unterstützung durch künstliche Wärme nöthig haben, als andere, welche, in ihrem Zimmer eingesponnen, in Trägheit dahinbrüten, keine andere, als Ofenwärme und keine andere, als Zugluft kennen.

Durch eine mäßige Zimmerheizung gewinnt man den großen Vortheil, daß zwischen der Temperatur des Zimmers und jener der freien Luft kein so auffallend großer Abstand entsteht. Denn gerade dieser ist es, welcher den Winter für die Gesundheit so gefährlich macht. Tritt man aus einem stark geheitzen Zimmer auf einmal in die kalte Luft, so entfährt die Wärme dem Körper mit Gewalt und Schnelligkeit und setzt ihn auf der Stelle allen Folgen der stärksten Verkältung aus. Kommt man von Kälte erstarrt in die heiße Wohnung zurück, so erwarten einen da die nicht geringeren Gefahren der zu gähen Erhitzung. Daß letztere eben so viele und beträchtliche Krankheiten hervorbringen könne, als die erstere, dieses wird Niemand in Zweifel ziehen, der es nur einmal an sich beobachtet hat, welche empfindliche Schmerzen in einem von Kälte erstarrten Gliede entstehen, wenn es zu schnell dem warmen Ofen nahe gebracht wird, und der die Störung der Lebensverrichtung sich vorstellen kann, welche erfolgen muß, wenn das Nämliche in edleren Eingeweiden geschieht. Wer daher gezwungen ist, aus kalter Luft in stark geheizte Zimmer zu gehen, der wird die Gefahr, die ihn da erwartet, wenigstens vermindern, wenn er sich zuvor eine Zeitlang im Vorhause, oder in einem ungeheizten Nebenzimmer aufhält, damit der Wechsel von Wärme und Kälte nicht zu schnell auf einander folge, im Zimmer selbst aber sich so weit als möglich vom Ofen entfernt. Eben so muß

Digitized by Google

er beim Zurückgehen in die Kälte so viel möglich den zu schnellen Uebergang zu vermeiden suchen.

Wenn man durch eine solche Handhabung der künstlichen Wärme einem natürlichen Bedürfnisse willfährt, so darf man doch dadurch einem andern nicht zu nahe treten, man darf, dieß will ich dadurch sagen, durch das Heizen der Wohnung die Reinheit der Luft in derselben nicht gefährden. In dieser Hinsicht sündigt man gegen die Gesundheit, wenn man die Sorge für die Wärme so weit treibt, daß man die Lufterneuerung im Zimmer durch alle ersinnliche Künste erschwert. Auch das geheizte Zimmer muß zweimal täglich, am besten vor dem Einfeuern, gelüftet werden.

Dieses Lüften wird noch viel dringender, wenn das Feuer in einem offenen Kamine brennt. Brennendes Feuer verdirbt die Luft an einem eingeschlossenen Orte auf eine zweifache Weise, durch Verzehrung der Lebensluft und durch schädliche Dünste, welche es in sie ausstößt. Dämpfe von Kohlen werden an solchen Oertern ihre Bewohner dem Tode in die Hände führen. Rasch auflodernde Flammenfeuer ist nicht zu fürchten, nicht weil es der Atmosphäre außer der Wärme etwas Gutes mittheilte, sondern weil das Feuer nur da in Flammen ausbricht, wo eine große Menge Lebensluft freien Zutritt hat. Steinkohlen und Torf dürfen, wegen einer Menge schädlicher Dünste in den offenen Kaminen der Wohnzimmer, nicht gebrannt werden. Es bleibt demnach für diese Art zu heizen kein schicklicheres Brennmaterial übrig, als trockenes Holz, welches leicht Flamme fängt und erhält, worin sich bei uns das Fichten-, Tannen- und Buchenholz auszeichnet.

Da aber auch hier der Kohlendampf nicht immer verhindert werden kann, so gibt es für diesen, vorzüglich aber für die andern der genannten Brennstoffe keine bessere Art zu heizen, als die in Oefen, welche im Zimmer ganz verschlossen sind und außer demselben geheizt werden müssen, die der Art-

Digitized by Google

mosphäre der Wohnzimmer nur die reine Wärme, keineswegs aber Dämpfe und Dünste mittheilen.

Noch vorzüglicher ist die vom Prof. P. T. Meißner in Wien neu begründete Heizung mit erwärmter Luft. Meißner gründete seine neue Methode auf den Grundsatz: daß man das Einströmen der erhitzten Luft nur in dem Falle auf eine zweckmäßige Art befördern kann, wenn man der in den Gemächern enthaltenen kälteren Luft gleichzeitig den freien Abzug gestattet, und eben dadurch zur Aufnahme der erwärmten Luft den erforderlichen Raum erübrigt. Abgesehen davon, daß diese Methode größere Wohlfeilheit, Eleganz, Bequemlichkeit und Sicherheit vor Feuersgefahr gewährt, wie dieses durch unzählige Beispiele thatsächlich nachgewiesen ist, zeichnet sie sich vor allen bisher bestandenen Arten der Beheizung schon dadurch am vortheilhaftesten aus, daß sie die der Gesundheit zuträglichste ist, indem der Körper in allen seinen Theilen und zwar in den entlegensten Theilen des Zimmers von einer ziemlich gleichmäßigen Temperatur umgeben wird. Auch kann man nach dieser Heizmethode die in den zu erwärmenden Gemächern enthaltene ältere und verunreinigte Luft, so oft man will, und ohne eine nachtheilige Herabsetzung der Temperatur zu veranlassen, gänzlich herausschaffen und mit frischer Luft ersetzen. Nur wer seinen eigenen Vortheil verkennt, oder fremdes wohlbegründetes Verdienst nicht gelten lassen will, mag bei so entschiedenen Vorzügen am alten Schlendrian haften!

Die Kleidung.

Nothwendiger noch als die Wohnung ist dem Bewohner der kälteren Länder der Erde, zum Schutze gegen die Kälte, die Kleidung. Die Natur hat in das Menschengeschlecht einen so fruchtbaren Keim der Vermehrung gelegt, daß es sich über die ganze Erde verbreiten und auch ihre kälteren Striche zum

Digitized by Google

Wohnsitze wählen mußte. Mit nacktem Körper aber kann er sich hier, zumal im Winter, nicht erhalten; die Natur zwingt ihn, sich durch selbst verfertigte Kleidung gegen die Rauhigkeit des Klimas zu verwahren. Hierzu bedient er sich entweder der Häute der Thiere, ihrer Haare, Wolle, und Seide, oder der Fasern von Pflanzen, von der Rinde des Papierbaums, der Kokusnuß, des Seidenflachses, des Leins, Hanfes, der Baumwolle.

Also der Mensch kleidet sich, um nicht zu frieren, und er kleidet sich um so wärmer, jemehr Kälte er zu fürchten hat: das ist natürlich. Die wärmsten Kleider sind die, welche von den Thieren genommen werden, sie mögen nun in Leder, Haaren, Wolle, oder Seide bestehen, sie lassen die Wärme nur mit Schwierigkeit durch, und schicken sich deßwegen am besten zu Winterkleidern; leinene und wollene Kleider aber können aus entgegengesetzten Gründen nur im Sommer dem Körper zuträglich sein.

Schutz gegen die Kälte und folglich auch Erhaltung der Gesundheit ist der Hauptzweck der Kleidung, welchen die Natur dem Menschen aufgedrungen hat. In der Folge hat er mit diesem auch noch einen Nebenzweck verbunden; Hoffarth und Gefallsucht verleiteten ihn bald, sich der Kleidung als Verschönerungsmittel seines Körpers zu bedienen. Diese Verschönerungssucht würde sich indessen leicht verzeihen lassen, so lange sie sich nicht der Erreichung des Hauptzweckes in den Weg stellte, oder der Gesundheit auf eine andere Weise Schaden brächte. Dieses geschieht aber in mancherlei Rücksicht. Besonders setzen sich unsere Frauen in diesem Stücke vielem gerechten Tadel aus. Nichts ist wohl wiedernatürlicher, als verzärtelte Frauenzimmer bei rauher Winterkälte in leichter offner Kleidung auf öffentlichen Plätzen herumflattern zu sehen. Allerdings hat es Völker gegeben und gibt es noch, welche mit halbnacktem Körper der stärksten Winterkälte trotzen, ohne ihre

Digitized by Google

Gesundheit zu schwächen. Aber man darf hier ja den gar großen Umstand nicht vergessen, daß sich diese Völker schon von früher Jugend auf an diese leichte Kleidung gewöhnt haben, und daß ihre ganze übrige Lebensart damit im Einklange stehe. Wenn unsere Frauenzimmer noch einmal auf die Welt kommen und sich allmälig an das Klima gewöhnen wollen, in welchem sie geboren werden, so läßt sich hoffen, daß sie von ihrer leichteren Kleidung auch bei kühler Witterung nicht so viel zu befürchten haben werden. Aber jetzt verhält sich das alles ganz anders. Von Jugend auf von künstlicher Wärme umgeben, in dicken Windeln, wollenen, seidenen und Pelzkleidern, in dicken Federbetten und stark geheizten Zimmern gebrütet, erhalten sie in ihrem zwanzigsten Jahre oder noch viel später das Modejournal, welches befiehlt, in einem Kleide zu erscheinen, welches die eine Hälfte des Körpers nur zum Scheine, die andere aber gar nicht bedeckt. Und was noch das Traurigste dabei ist, so erhalten die Weiber an der Gränze von Deutschland die Augustmode von Paris erst am Ende Octobers und unsere armen Göttinnen und Nymphen Griechenlands müssen im idealischen Gewande, anstatt auf blumigen Auen — im Schnee herumlaufen. Das kann nun die zarte, weiche empfindliche Haut nicht vertragen, sie läßt alle Lebenswärme des Körpers durch, und so wird der Grund zu allen den bereits genannten Krankheiten von Verkältung gelegt, welche sich bei Frauenzimmern noch durch Unordnungen im Monatlichen, weißen Fluß, zu frühzeitige Niederkunften, Blutstürze, das gefährliche Kindbetterinfieber, Verhärtungen und Krebsgeschwüre der Gebärmutter und Brüste, Nervenschwäche und so viele andere Uebel vermehren.

Aber nicht allein durch die Verkältung kann die Kleidung der Gesundheit des Menschen schaden, sondern auch durch den Druck auf die Theile des Körpers, und zwar durch diesen mehr noch, als durch jene, denn an ein kühleres Verhalten kann sich jeder

Digitized by Google

lebende Theil nach und nach gewöhnen, keineswegs aber an einen äußern Druck, der im Gegentheile um so nachtheiliger wird, je länger er anhält. Freilich sollte man glauben, es wäre natürlich, daß sich die Kleidung nach dem Körper richte und sich ihm, da sie doch nur zu seiner Erhaltung erfunden und gemacht worden ist, sanft und gefällig anschmiege. Hiervon wissen die Gesetze der Mode nichts, sie fordern vielmehr, daß sich der Körper von den Kleidern die ärgste Gewaltthätigkeit gefallen und selbst seinen Untergang zubereiten lasse, und wenn diese es fordern, wer hört da die Stimme der Natur? Wie sehr übrigens durch unsere moderne Kleidung die Gesundheit bedroht werde, hierüber wird dem ein Licht aufgehen, der Folgendes zu Gemüthe führen wird.

Jeder anhaltende Druck zerstört die Organisation und Lebensthätigkeit des Organs, auf welches er angebracht wird; er verursacht Verwachsung des Zellgewebes und der kleinen Gefäße; es entstehen Verstopfungen, Verhärtungen, Geschwülste, welche wieder als Druck auf die benachbarten Theile und Eingeweide des Organismus wirken; oft werden diese entzündet, und gehen in schlimme Eiterung, unheilbare, ekelhafte, äußerst schmerzende, selbst tödtliche Geschwüre über. Auf große Stämme von Blutadern angebracht, hemmt der Druck den Umlauf des Blutes, verursacht Geschwulst und Schmerzen des Theiles, aus welchem sie kommen, Blutaderknoten, gefährliche Blutungen u. s. w. Wird ein Pulsaderstamm gedrückt, so wird der Einfluß des Blutes in jene Organe, welche die Pulsader versieht, unterbrochen, diese werden ihrer Lebensnahrung und Wärme beraubt, schwinden und sterben nach und nach ab. Der gedrückte Nervenstamm erzeugt Schwäche, Unempfindlichkeit und Lähmung.

Nach diesen vorausgeschickten Grundsätzen werden wir den Einfluß, welchen die einzelnen Kleidungsstücke auf die Theile des Körpers haben, besser beurtheilen können.

Digitized by Google

Das Haupt hat die Natur schon mit Haaren bekleidet und dadurch jede künstliche Bekleidung überflüssig gemacht; nur bei sehr rauher Witterung, nach Krankheiten und im hohen Alter, welche den Menschen seiner Haare berauben, wird sie Bedürfniß. Auch im heißen Sommer darf man sich, wenn man keinen Sonnenschirm tragen will, durch einen leichten Strohhut gegen die brennenden Sonnenstrahlen schützen. Die zu warme Verhüllung des Kopfes durch Pelzmützen und dicke Filzhüte belebt die Thätigkeit der äußern Kopfbedeckungen mehr, als es die Gesundheit erheischt, und lockt die Säfte im Uebermaße nach dem Haupte. Dieses findet besonders bei Kindern statt, bei denen ohnehin der stärkste Andrang des Blutes noch nach dem Gehirn geht. Dadurch wird der Grund zu vielen Kopfkrankheiten gelegt; die Ausdünstung desselben wird unmäßig vermehrt, die Haut in ein Sekretionsorgan tropfbarer Flüssigkeit verwandelt, und so entstehen Milchschorf und Kopfgrind. Diese Sekretion erhält bald einen so großen Einfluß auf die ganze Lebensökonomie, daß sie mit den übrigen Verrichtungen in eine enge Verbindung tritt und dem Ganzen nach und nach unentbehrlich wird. Wird sie nun durch Verkältung oder auf eine andere Weise plötzlich unterdrückt, so wird dadurch das zur Gesundheit so nothwendige Gleichgewicht und Ebenmaß der Lebensverrichtungen gestört. Es entstehen Kopfweh, Zuckungen, Augenentzündung, Blindheit, Dummheit, Gehirnwassersucht u. a. Bei zarten Kindern gibt der zu starke Andrang des Blutes nach dem Kopfe Gelegenheit zu schwerem Zahnen, Zuckungen und mancherlei beschwerlichen und gefährlichen Uebeln, welche man durch ein kühleres Verhalten des Kopfes hätte hintan halten können. Es gibt der Menschen genug, welche zu allen Jahreszeiten mit unbedecktem Haupte herumgehen und schlafen und sich immer wohl dabei befinden.

Das elendeste unter allen Kleidungsstücken ist die Hals-

Digitized by Google

binde, besonders wenn man sie so eng anzieht, wie es Manche in der Absicht thun, dem Gesichte dadurch eine lebhaftere Farbe zu geben. Die Folgen dieser armseligen Verschönerungssucht können fürchterlich werden, und es wird genug sein, darauf aufmerksam zu machen, um von dem unvernünftigen Gebrauche dieses Kleidungsstückes abzuschrecken. Seine nächste Wirkung ist Druck auf die flach unter der Haut liegenden Stämme der Blutadern des Hauptes, welche die große Menge des Blutes aus dem Gehirne nach dem Herzen zurückleiten. Dadurch wird das Blut in dem Gehirne zurückgehalten und übermäßig angehäuft, es drückt die Gehirnsubstanz, dehnt seine feinen Adern zu stark und bereitet sie zur Zerreißung vor. Aus dieser Ursache entstehen Kopfweh, Schwindel, Schläfrigkeit, Röthe der Augen, Entzündung derselben, plötzliche Erblindung, Verlust des Gehörs, große Schwäche, Lähmung und Schlagfluß. Nicht selten sind die Beispiele von Menschen, welche von dieser Ursache plötzlich getödtet dahin fielen; und es fragt sich: ob es ein Unterschied sei, sich aus Verzweiflung mit dem Stricke, oder aus Eitelkeit mit einer Halsbinde umzubringen? Aber nicht allein der Kopf leidet durch diesen Aufputz, sondern auch die Brust und der Unterleib; denn da beim Menschen keine Lebensverrichtung ohne Nerveneinfluß möglich ist, so läßt es sich leicht auffassen, welche Unordnungen im Athemholen, im Kreislaufe, in der Verdauung, in der Stuhl- und Urinausleerung, im Monatflusse u. s. w. erfolgen müssen, wenn die wichtigen Nervenstämme, welche alle Organe dieser Verrichtungen beleben, und im Halse heruntersteigen, durch die Halsbinde gedrückt, und dadurch der Körper ihres Einflusses beraubt wird: Beweggründe genug, dieses Kleidungsstück für überflüssig zu erklären, dessen Entbehrlichkeit die orientalischen Völker, die sich eben aus dieser Ursache durch einen stärkern und schönern Hals vor den Europäern auszeichnen, hinlänglich beweisen. Sollte indessen strengere Kälte eine wärmere

Digitized by Google

Bedeckung des Halses nothwendig machen, so gehört wirklich nicht viel Erfindungskraft dazu, um dieses ohne Gefahr für die Gesundheit zu bewerkstelligen.

Brust und Unterleib werden bei den Frauenzimmern durch die Schnürbrüste auf die jammervollste Weise zusammengepreßt. Der Brustkorb bildet einen Kegel, dessen Grundfläche nach abwärts, die Schnürbrüste aber einen Kegel, dessen Grundfläche nach aufwärts gerichtet ist; daher wird der Brustkorb gerade da, wo er sich am freiesten bewegen soll, damit die Lungen freien Raum zur Ausdehnung haben, am meisten gepreßt. Und welche Nachtheile schon in den Jahren der Kindheit, wo sie die noch weichen und unvollkommenen Theile in ihrer Ausbildung hindern und verunstalten! Das Brustbein kann sich wegen des anhaltenden Druckes nicht gehörig wölben, daher bleibt die Brust flach und eingedrückt. Jeder Druck ist vorzüglich den drüsigen Organen höchst schädlich, daher die Brüste am meisten leiden; sie werden dadurch erschlafft und in herabhängende Säcke verwandelt, ihre Drüsen aber verhärtet, und dadurch der Keim zu dem gefährlichen Brustkrebse gelegt. Ueberdieß verengt der Druck die in ihnen vertheilten sich so kunstvoll windenden Milchgefäße, sie können die abgesonderte Milch nicht genugsam aufnehmen, solchen Müttern fehlt es dann an Milch, oder diese stockt in den engen Gefäßen, und legt den Grund zu bösartigen Entzündungen. Die Brustwärzchen werden wund, sie bekommen Risse, und verbittern die schönsten Muttergefühle. Der auf diese Art von Jugend an zusammengedrückte Brustkorb hindert auch die Lungen in ihrer erforderlichen Ausdehnung. Als Folge davon wird der Kreislauf erschwert, das Blut häuft sich in den Lungen, daher ein schweres Athmen, Beklemmungen; die zarten Lungengefäße können das in Wallung gerathene Blut nicht fassen, sie bersten, das Blut ergießt sich in die Lungen, und es erfolgen Blutspeien, Lungenknoten und Lungenschwindsucht. Auch die Schulterblätter und vorzüglich

Digitized by Google

die Rückenmuskeln bleiben von dem schädlichen Einflusse der Schnürbrüste nicht verschont; denn sie werden durch Mangel an Uebung so geschwächt, daß sich dann solche Frauenzimmer ohne Schnürbrust kaum aufrecht erhalten können. Und welchen Nachtheil erleiden die Eingeweide des Unterleibes! auch hier wird der Kreislauf gehemmt, die Gefäße, der Magen werden gedrückt, daher entstehen Verdauungsbeschwerden und Ohnmachten. Die wurmförmige Bewegung der Gedärme wird gehindert; nothwendiger Weise müssen aus solchen Störungen Verstopfungen, Hämorrhoidalflüsse, weißer Fluß und unreife Geburten erfolgen. So wie die Rückenmuskeln durch den Druck geschwächt werden, eben so verlieren auch die Bauchmuskeln ihre Kraft, die so nothwendig zur Nachhülfe bei dem Vorgange der Geburt ist, daher sich die Geburt bei solchen Müttern unter heftigen Wehen lange verzögert. Nicht minder schädlich sind die Planchetten von Holz, Fischbein oder gar von Stahl, welche leicht verletzende Eindrücke auf die Eingeweide und besonders im schwangern Zustande hervorbringen können. Wenn nun ein von Kindheit an so eingepreßtes Mädchen Gattin und Mutter wird, so raubt ihr schon die erste Geburt alle Schönheit, und Siechthum vertritt die Stelle blühender Gesundheit, und führt zur Quelle des Elends und Jammers. Weit unschädlicher sind die Schnürleiber, die durch eingewebtes, elastisches Gummiharz gefertigt sind, der Körperform entsprechend eingerichtet und jederzeit so angelegt werden, daß sie die Verrichtungen des Körpers, hauptsächlich das Athmen auf keine Weise erschweren und beeinträchtigen.

Die Hosenträger sind, wie man sie jetzt trägt, gehörig lang, elastisch und ohne Mittelstück zu beiden Seiten befestigt, der Gesundheit weit angemessener, als wenn sie zu kurz, nicht elastisch und mit einem den Brustkorb zusammendrückenden Mittelstücke versehen sind, in welchem Falle durch den anhaltenden nicht geringen Druck die Rippen und Bauchmuskeln

Digitized by Google

nach einwärts gepreßt, die Eingeweide des Unterleibs zusammen und aufwärts und durch sie das Zwerchfell in die Höhe gedrückt werden. Nicht allein wird auf diese Weise die Brusthöhle verengert, sondern auch alle Werkzeuge des Athmens werden in ihrer Bewegung gehindert, und ich könnte mehr als ein Blatt anfüllen, wenn ich die Krankheiten alle herzählen wollte, welche damit in Verbindung stehen. Besser sind die Rockträger der Frauenzimmer, wenn ihre Seitenbänder die Brüste nicht drücken, und wenn das Querstück, welches um den Leib herumgeht, nicht zu eng zusammengezogen wird, wodurch der untere Theil des Brustkastens und die obere Bauchgegend zu sehr geschnürt werden. Sobald sie diese Fehler haben, wird durch sie nichts gewonnen, sondern das Uebel, welches den Eingeweiden des Unterleibes durch das ehemalige Zusammenbinden der oft schweren Röcke auf demselben zugefügt wurde, wird dabei nicht allein nicht vermieden, sondern durch die Leiden der Brust auch noch vermehrt. Man glaubt es nicht, wie leicht durch einen anhaltenden Druck auf den Unterleib Fehler in den Eingeweiden desselben, Verengerungen, Auswüchse, Knoten, Verhärtungen hervorgebracht und dadurch die ersten Keime zu einem siechen Leben und frühzeitigen Tode gelegt werden.

Die Beinkleider sind vor einiger Zeit stark angefeindet worden. Ich finde, wenn sie nicht gar zu eng anliegen, und vorzüglich die Geschlechtstheile schonen, denen sie durch Druck sehr gefährlich werden können, keine Schuld an ihnen. Die Strumpfbänder aber sind sehr zu tadeln. So unbedeutend sie an sich scheinen, so große und verderbliche Wirkungen können sie hervorbringen, besonders, wenn sie fest angelegt werden. Man hat das Beispiel, daß einem Menschen, welcher die Strumpfbänder über den Knieen stark zusammengezogen hatte und eine Zeit knieend zubrachte, beide Füße brandig wurden. Indem sie die Stämme der Blutgefäße und Nerven zusammenschnü-

Digitized by Google

ren, hemmen sie allen Lebenseinfluß in die Füße und den Zurücklauf der Säfte aus denselben, Kälte und Abmagerung, oder Anschwellung, Blut- und Pulsadergeschwülste, Steifigkeit und hartnäckige Geschwüre der Füße werden dadurch nur zu sehr begünstigt. Wer daher die Strumpfbänder nicht entbehren kann, der muß wenigstens sehr breite wählen, besonders solche, welche von Schafwolle querstreifig gestrickt sind und daher einen geringen Grad von Elastizität haben, Eigenschaften, durch welche die Stärke des Druckes gemindert wird. Sie dürfen aber weder fest angezogen, noch gebunden, sondern ihre Enden bloß untergesteckt werden.

Hühneraugen, Verwachsungen der Gelenke der Zehen, und so viele andere Beschwerden, daß Camper ein ganzes Buch davon schreiben konnte, werden durch enge Schuhe zu Tage gefördert. So lange indessen noch ein kleiner Fuß an großen Menschen unter die ersten Schönheiten gezählt wird, so lange wird man auch lieber noch mit schmerzhaft zusammengepreßten Füßen hinken, als mit etwas breiteren frei und flüchtig gehen.

Von der Pflege der Haut und der Haare.

Die Haut ist für die Erhaltung des Lebens ein sehr wichtiges Organ. Sie hat den Zweck, die Gränze des Lebens zu bestimmen, die Lebensthätigkeit von der Thätigkeit der äußern Natur zu trennen und den Organismus gegen die zerstörenden Einflüsse der letzteren zu sichern. Jeder lebende Körper, der seine Haut verliert, wird von der äußern Natur in die Sphäre ihrer Thätigkeit gerissen, von ihr unterjocht und zernichtet. Die ihrer Haut entblößte Frucht einer Pflanze wird von der Fäulniß ergriffen; bei den Thieren entsteht an dem Orte, an welchem sie der Haut beraubt werden, Entzündung und Eiterung, welche, wenn sie eine größere Fläche einnehmen, den Tod nach sich ziehen können. Die nämlichen Mittel aber, welche in das

Digitized by Google

Innere des Organismus aufgenommen und den Kräften des Lebens unterworfen, von diesen zur Erhaltung der Organisation verwendet werden, die Wärme, die Elektrizität, die Luft, das Wasser, die nämlichen zerstören sie, wenn sie, unbeschränkt durch die Lebensthätigkeit, von außen auf den Organismus wirken. Am sichersten konnte die Natur den Körper gegen diese Feinde schützen, wenn sie ihn mit einem Ueberzug bedeckte, der durch seine Unempfänglichkeit für alle, allen den Zugang verwehrte. Dieses leistete sie bei dem Menschen durch die Oberhaut und Haare, deren Erhaltung ihm daher äußerst wichtig sein muß. Bei der Erhaltung der Haut und Haare hat man aber auf zweierlei zu sehen: man hat nämlich nicht allein das von ihr abzuhalten gesucht, was sie zerstört, sondern auch das, was ihr ihre ursprünglichen zu ihrem Endzwecke nothwendigen Eigenschaften benimmt. Zerstört wird die Haut durch äußere Verletzungen, am häufigsten durch das Beißen und Nagen mancherlei Insekten, Läuse, Flöhe, Wanzen, Musquitos, Milben u. s. w. und durch scharfen Schmutz, welcher sich auf der Haut anhäuft, sie entzündet, anfrißt, mit Blattern, Pusteln, Geschwürchen u. dgl. bedeckt. Ihre ursprünglichen schützenden Eigenschaften verliert die Haut durch eine zu große Feinheit, die ihr durch übertriebene Verzärtelung zugezogen wird. Die Erhaltungsmittel der Haut und der Haare bestehen demnach in Reinlichkeit und vernünftiger Abhärtung, und diese machen alles aus, was die naturgemäße Pflege derselben fordert.

Aber auch hier haben Nebendinge wieder die Hauptsache verdrängt und anstatt, daß sich die Haut bei einer einfachen Behandlungsart wohl befände, erstickt sie unter tausend widernatürlichen Künsteleien. Nicht zufrieden, den wahren Zweck der Kleidung aus den Augen gerückt zu haben, und anstatt den Körper damit zu bedecken und gesund zu erhalten, ihn aus lauter Verschönerungssucht zu verkrüppeln, sucht der Mensch auch

Digitized by Google

noch durch künstliche Veränderungen, welche er mit der Haut und den Haaren vornimmt, seinen Körper schöner zu machen, als er aus den Händen der Natur gekommen ist. Diese Verschönerungssucht ist allen Nationen der Erde gemein und die erste Aeußerung des tief in der menschlichen Natur liegenden Strebens nach Vervollkommnung. Die Völker der heißen Zonen, denen die Natur nackt zu gehen erlaubte, hatten keinen andern Gegenstand, an welchem sie ihren Verschönerungstrieb üben konnten, als ihre Haut und Haare. Sie malten ihre Haut mit rothem oder gelbem Ocher, punktirten (tatowirten) mit spitzigen Werkzeugen die mannigfaltigsten Figuren in dieselbe und färbten diese mit schwarzen Farben. Die Haupthaare wurden mit Fett bestrichen und mit färbenden Pulvern überstreut, die Läppchen der Ohren und der Nase durchstochen und mit Knochen, Muscheln, Perlen, Schnüren u. a. geschmückt. Die Bewohner der kälteren Erdgegenden hätten nun zwar an ihren Kleidern ein hinlänglich weites Feld für ihre Putzsucht gehabt, aber die Gesichtsmalerei und der Haaraufputz, welche sie höchst wahrscheinlich aus ihren ursprünglichen Geburtsörtern, den wärmeren Erdstrichen, mitgebracht, hatten durch Verjährung ein zu großes Ansehen erhalten, als daß sie ganz hätten vergessen werden können. Das Malen des Gesichts hat sich bei kultivirten Nationen freilich nur noch bei wenigen vom weiblichen Geschlechte erhalten, und zwar nur bei solchen, welche theils ihr ganzes Verdienst auf das alte Herkommen setzen, theils aber auch von der bittern Noth dazu gezwungen werden. Ob häßliche Gesichter durch Schminken schöner werden, das weiß ich nicht; das aber weiß ich, daß sonst ganz artige Gesichter, an denen man höchstens eine zu blasse Farbe, die doch auch ihre Liebhaber hat, auszusetzen hätte, durch anhaltendes Schminken in einem hohen Grade häßlich gemacht wurden. Eine gelbe, rauhe, zusammengerunzelte Haut, mit einem Worte, das vollkommene Bild des abgelebten Alters wird in einigen Jahren

Digitized by Google

durch fleißiges Schminken hervorgebracht und dem Gesichte mit so tiefen Furchen eingegraben, daß es hernach freilich dikker Farben bedarf, um sie wieder auszufüllen. Es geht den geschminkten Frauenzimmern, wie den unmäßigen Weintrinkern: je mehr diese trinken, um sich aufzuheitern, desto mürrischer werden sie nach dem Rausche und desto mehr Weins bedürfen sie, um sich wieder in eine fröhliche Stimmung zu versetzen. So mit dem Schminken: je mehr sich Frauenzimmer schminken, um schön zu scheinen, desto häßlicher werden sie, und desto bedürftiger werden sie der Schminke, um die erkünstelte Häßlichkeit zu verbergen. Doch dieses wäre das geringste; viel bedeutender sind die Wunden, welche durch manche Arten von Schminken und Waschwassern der innern Gesundheit geschlagen werden. Da es bekannt ist, daß, besonders weiße Schminken, metallische und selbst Bleikalke enthalten, welche durch die einsaugenden Gefäße in das Innere des Körpers gebracht werden und dort ihre giftigen Eigenschaften äußern können, so hat man Gründe, aus dieser Quelle die bedenklichsten Folgen zu fürchten. Indessen sind alle diese Dinge schon so oft gesagt, und doch so wenig berücksichtigt worden, daß es wohl Schade um das Papier sein mag, auf welches diese Erinnerungen noch einmal geschrieben werden.

Ehe man von dem Einflusse, welchen die bei uns gewöhnliche Pflege der Haare auf die Gesundheit hat, etwas Gründliches vorbringen kann, muß man zuvor wissen, wozu die Natur dem Menschen Haare mitgetheilt hat. Man hat diese Frage schon sehr oft aufgeworfen, und wirft sie noch immer auf, zum Beweise, daß ihre Beantwortung noch nicht befriedigend ausgefallen ist. Zur Bekleidung sind sie bei dem Menschen, obschon seine ganze Oberhaut, wenige Stellen ausgenommen — freilich hier und da kaum sichtbar — damit bedeckt ist, doch zu dünn und sparsam angebracht. Man muß also einen andern Zweck ihres Daseins suchen, den ich darin gefunden zu haben

Digitized by Google

glaube, wenn ich den Haaren mit der Oberhaut einerlei Bestimmung zuschreibe, die darin besteht, den lebenden Körper von der übrigen ihn umgebenden Natur zu trennen, und ihren dynamischen und chemischen Einwirkungen zu entziehen. Der Widerstand, welchen die Haare den zerstörenden Kräften der äußern Natur entgegen stämmen, beurkundet sich am besten durch die Beobachtung, daß die Haare den Körper, an welchem sie gewachsen sind, sehr lange — überleben — möcht' ich sagen, wenn dieser Ausdruck hier passend wäre, so daß es nicht schwer sein dürfte Perücken zu finden, deren Haare von Menschen sind, von deren Körper schon vor hundert Jahren keine Spur mehr vorhanden war. Die Haare gehörten diesem zu Folge zu den wichtigsten Organen des lebenden Körpers, ein Satz, dessen Wahrheit noch heller in die Augen springen wird, wenn man es einmal ganz durchschaut haben wird, wie eng das Leben mit dem großen elektrischen Processe der Natur zusammenhängt. Alsdann werden sie den wichtigen Auftrag erhalten, den lebenden Körper in Hinsicht auf Elektrizität zu isoliren, oder, was das nämliche ist, zu verhindern, daß die Elektrizität nicht in die ihn umgebenden Körper zu schnell und häufig überströme, damit die von ihm selbst erzeugte zurück behalten und zur Unterhaltung der Lebensthätigkeit verwendet werden könne.

Wenn nun die Haare für die Erhaltung des Lebens selbst so wichtige Organe sind, so kann ihre Behandlung und Pflege für die Gesundheit unmöglich gleichgültig sein. Wenn man die Natur fragt, was sie in dieser Rücksicht verlange, so wird man ungefähr so viel inne werden, daß sie weiter nichts begehre, als die Entfernung fremder Körper, welche sich, sie mögen nun lebendig oder todt sein, ungebetener Weise in dieselben gemischt haben, und durch Brennen, Jucken, Beißen, unangenehme Gefühle verursachen, daß sie mithin weiter nichts, als Reinlichkeit begehre. Schmutz in den Haaren bewirkt Kopfausschläge, welche das Ausfallen der Haare beschleu-

Digitized by Google

nigen. Die Reinlichkeit der Haare wird ganz einfach durch das Kämmen und Waschen derselben bewerkstelligt. Hiermit begnügt sich aber der Mensch, der wilde so wenig als der kultivirte, nicht. Die nackten Haare kommen ihm nicht schön genug vor, und er glaubt Wunder, wie sehr er sie verschönert, wenn er sie mit allerlei wohlriechenden Essenzen und Pomaden bestreicht. Aber ganz gewiß begünstigen alle diese kostspieligen Künsteleien, die ihren Wohlgeruch dem ätherischen Öle verdanken, das Ausfallen und frühzeitige Erbleichen der Haare. Weit zweckdienlicher erscheint für Jene, deren trocknes, sprödes Haar eine Nachhülfe nöthig macht, eine einfache Pomade aus Rindsmark, oder die von einem nicht ranzigen fetten Öle z. B. das frische Mandelöl in geringer Menge angewendet. Wenige Tropfen reichen hin, dem ganzen Haupthaare die natürlich fehlende Weichheit und Elastizität zu verschaffen. Das Brennen der Haare mit heißen Eisen muß sie ebenfalls frühzeitig tödten und das Ausgehen begünstigen; unschuldiger ist in dieser Rücksicht das Netzen und nicht zu feste Eindrehen derselben.

Da die kleinen Haare des Körpers die nämlichen Dienste leisten müssen, als die langen, so läßt sich von dem Abschneiden der letztern so viel Unglück nicht befürchten, als man neuerlich davon ableiten wollte, es wäre denn, daß man den Verlust der Säfte, welcher zum Nachwachsen der abgeschnittenen Haare verwendet wird, in Anschlag bringen wollte; indessen ist dieser so unbedeutend, daß er wirklich keine Sorge erwecken kann, besonders, wenn man bedenkt, daß ohnehin jedem Thiere zweimal jährlich die Haare von selbst ausfallen.

Bedenklicher kommt mir das Scheren des Bartes vor, nicht sowohl wegen des Verlustes der Haare, als wegen der Unannehmlichkeiten, denen man sich aussetzt, wenn man sich denselben von Barbirern abnehmen läßt. Denn da diese nicht allein mit ihren Händen Geschwüre verbinden, sondern auch

Digitized by Google

mit den nämlichen Geräthschaften, mit welchen sie mancherlei Kranken den Bart geschoren haben, auch Gesunde bedienen, so wird man dadurch der Gefahr ausgesetzt, Hautausschläge und andere noch schlimmere Krankheiten durch sie eingeimpft zu bekommen. Es ist deßwegen Leuten, welche sich nicht selbst rasiren können, zu rathen, sich wenigstens dazu ihre eigenen Geräthschaften zu halten.

Streng genommen ist das Bartscheren eine widernatürliche Operation. Es ist mehr als wahrscheinlich, daß die Natur ihre guten Absichten hatte, wegen welcher sie dem Manne den Bart wachsen ließ; indessen ist das glatte Kinn den Männern schon so sehr zur Gewohnheit geworden, daß man wenigstens neun Zehntheile von Europa gegen sich aufbringen würde, wenn man die Nothwendigkeit, den Bart wieder wachsen zu lassen, im Ernste lehren wollte. Der Verfasser dieser Schrift, welcher sich unmöglich mit einem Theile der Welt in Feindschaft einlassen kann, hält es daher für das räthlichste, über diesen Gegenstand kein Wort weiter zu verlieren.

Vom Putzen der Zähne.

Da wir bisher viel vom Putzen gesprochen haben, so mag dieser Ort auch wohl der schicklichste sein, einige Anmerkungen über das Putzen der Zähne aufzunehmen. Ist es nothwendig die Zähne zu putzen? Die Natur antwortet uns auf die Frage nichts, ein sicherer Beweis, daß sie uns in dieser Rücksicht keine Pflichten aufgelegt hat; denn für alle ihre Forderungen hat sie eine allgemein verständliche Sprache. Zahllose Heere von Thieren und ganze Nationen von Menschen behalten ihre Zähne bis ins hohe Alter gesund und schön, ohne in ihrem ganzen Leben eine Zahnbürste oder einen Zahnstocher an dieselben gebracht zu haben. Das untrüglichste Mittel, die Zähne gesund und schön zu erhalten, besteht darin, daß man sie durch Aus-

Digitized by Google

ſpülen mit friſchem, reinem Waſſer nicht nur des Morgens oder Abends, ſondern auch nach jeder Mahlzeit, reinige, um das Zurückbleiben von Speiſereſten zwiſchen den Zähnen zu verhüten, und daß man — ſie nicht verderbe.

Verdorben aber werden die Zähne durch zu heiße, zu kalte, ſcharfe, harte und andere widernatürliche Nahrungsmittel, von denen bald weitläuftiger geſprochen werden wird. Für geſunde Zähne iſt geſunder Speichel das beſte Reinigungsmittel, das Putzen mit Bürſten und Zahnpulver iſt für dieſe eine ſehr überflüſſige Arbeit. Auch ſtehen geſunde Zähne gewöhnlich ſo enge an einander, daß ſelten etwas von gekaueten Speiſen zwiſchen denſelben hängen bleibt, ſollte dieſes aber bei einigen geſchehen, ſo läßt es ſich am beſten mit der Zunge aus denſelben herausſaugen, ohne daß dabei der Gebrauch eines Zahnſtochers nothwendig würde. Der unbehutſame Gebrauch dieſes Werkzeuges kann ihnen ſehr nachtheilig werden, wenn dadurch das Zahnfleiſch verletzt, die Wurzeln des Zahnes entblößt und der Knochenfraß herbei geführt wird. Wer ſchon der Zahnſtocher nicht entbehren kann, der bediene ſich wenigſtens keiner metallenen, ſondern geſchmeidiger und geglätteter Holz- oder Federkielſtocher.

Mit kranken Zähnen verhält ſich das alles freilich ganz anders. Dieſe fordern eine ſorgfältigere Pflege, beſonders, wenn ſie mit Schmutz und Weinſtein überzogen, oder angefreſſen ſind. Hier iſt der Gebrauch von einem Zahnpulver, welches aus Salbeiblättern, Myrrhen, China und Sandelholz, welche zu einem ſehr feinen Pulver zerrieben ſein müſſen, das öftere Ausſpülen des Mundes mit lauem Waſſer, das fleißige Ausſaugen mit der Zunge nicht zu verwerfen. Auch das Lindenholzkohlenpulver und das Pulver von gebrannter Brotrinde haben ſich als Schmutz und üblen Geruch zugleich benehmend bewährt. Am meiſten verdienen dieſe Aufmerkſamkeit die angefreſſenen Zähne; indem ſich nicht allein der Knochenfraß, wenn

Digitized by Google

man ihm nicht durch die sorgfältigste Reinlichkeit und angemessene Arzneien Einhalt thut, den benachbarten Zähnen mittheilt, und so frühzeitig den Menschen seines Gebisses, des ersten Erhaltungsmittels seiner Gesundheit und Stärke beraubt, sondern auch, weil der üble Geruch aus dem Munde, welchen angefressene Zähne hervorbringen, ihre Besitzer der Gesellschaft lästig macht und zuweilen die zärtlichsten Verbindungen trennt.

Vom Baden.

Alles was wir vorhin über die Pflege der Haut und der Haare gesagt haben, belehrt uns zu Genüge, daß die meisten Künsteleien, welche der Mensch mit diesen Theilen seines Körpers vornimmt, entweder schädlich, oder doch wenigstens überflüssig sind. Die Natur heischt keine andere Pflege der äußern Bekleidung, als Reinlichkeit derselben. Am leichtesten und einfachsten erhält man diese Reinlichkeit durch das Waschen des Körpers mit Wasser; dieses aber wird der Mensch nehmen, wie es ihm die Natur darbietet, d. h. er wird sich kalt waschen. Das angenehme Gefühl, welches ihm das Waschen mit kaltem Wasser bei schwüler Sommerwitterung gewährt, wird ihn bald verführen, sich diesen Genuß so hoch zu steigern, als es ihm die Möglichkeit erlaubt. Das Mittel hierzu findet er, wenn er sich im kühleren Wasser des Meeres, der Seen und der Flüsse badet. Zum Baden im offenen Wasser also ladet die Natur ein, und ihr folgen die meisten Thiere, und fast alle ihr noch näher verwandten unkultivirten Nationen, ihr folgten unsere Väter, die alten Deutschen, welche durch ihre Größe, Stärke und Tapferkeit den Eroberern der Welt, den Römern, Bewunderung und zuletzt Furcht einflößten. Freilich bedienten sich Griechen und Römer und die heutigen Muhammedaner der warmen Bäder; aber geschah dieses nicht am häufigsten zu jener Zeit, wo sie bereits unnatürlichen Wollüsten und üppiger Weichlichkeit in

Digitized by Google

die Arme ſanken, oder wurde nicht vielmehr dieſe Entartung des männlich großen Charakters in weibiſche Schwäche durch den immer allgemeiner werdenden Mißbrauch der warmen Bäder befördert? In Deutſchland haben die kalten Bäder ihr Anſehen lange behauptet, bis es eine neuere mediciniſche Schule ihrer Verfaſſung gemäß fand, ſie tief herabzuſetzen, die warmen hingegen um deſto höher zu erheben. Die Vertheidiger der warmen Bäder ſtützen die Hochſchätzung derſelben auf den Grundſatz, daß die Wärme das Leben verſtärke, welches von der Kälte zurückgehalten werde. Die Wahrheit dieſes Satzes liegt ſo offenbar da, daß man Augen, wie die heidniſchen Götter haben müßte, wenn man ſie nicht auffaſſen könnte, aber gerade die Wahrheit dieſes Satzes überzeugt mich von der Nützlichkeit der kalten Bäder, ohne daß ich dabei die gute Wirkung der lauwarmen Bäder aus dem Geſichte verlieren werde. Wenn man übrigens mit Beſtimmtheit von der Wirkung der Bäder reden will, ſo muß man vor allem über den Punkt einig ſein, ob ſich Geſunde oder Kranke derſelben bedienen, denn dieſes gibt der ganzen Unterſuchung eine ganz verſchiedene Wendung. Daß das, was wir von dem Gebrauche der Bäder ſagen werden, nur für geſunde Menſchen gilt, verſteht ſich wohl ohne unſere Erinnerung, und daß für dieſe die kalten Bäder vor den warmen entſchiedene Vorzüge haben, dieſes wird ſich ſogleich klar darſtellen, wenn man auf die Abſichten Rückſicht nimmt, welche die Natur hat, wenn ſie uns den Gebrauch der Bäder auferlegt. Die Hauptabſichten aber, welche die Natur durch die Bäder zu erreichen ſucht, ſind Reinigung der Haut, Abkühlung des Körpers in heißen Sommertagen und Mäßigung des durch die Hitze zu ſehr beſchleunigten Lebensproceſſes. Nur das kalte Bad vereinigt alle Eigenſchaften in ſich, um dieſen Forderungen allen zugleich entſprechen zu können. Die zu raſche Beſchleunigung des Lebensproceſſes durch übermäßige Hitze, verurſacht eine zu verſchwenderiſche Verzeh-

Digitized by Google

rung der organiſchen Materie und ſtürzt dadurch den Körper in Schwäche. Indem die kühlere Temperatur dem zu heftigen Auflodern der Lebensthätigkeiten Schranken ſetzt, hemmt ſie eben dadurch den unmäßigen Aufwand des organiſchen Stoffes, begünſtigt den verhältnißmäßigen Erſatz derſelben und verdient auf dieſe Weiſe unwiderſprechlich den Namen eines Stärkungsmittels. Sie ſtärkt hier den lebenden Körper, indem ſie das Leben ſchwächt, ſie ſtärkt ihn dadurch, daß ſie den Stoffen, aus welchen er beſteht, mehr Beharrlichkeit mittheilt, und ihn alſo ſelbſt zu einer längern Ausdauer geſchickt macht. Von dieſer Seite her den Einfluß der kühlen Temperatur auf den lebenden Körper zu betrachten, hat man ganz unterlaſſen und dadurch einen Streit unterhalten, welcher ſich zuletzt in bloße Mißverſtändniſſe auflöſen wird. Ich würde es vermieden haben, dieſen Streit zur Bekanntſchaft meiner Leſer zu bringen, wenn nicht die verſchiedenen Anſichten von der Wirkung der Wärme und Kälte auf den Organismus und auf die Wahl der Lebensart des Menſchen einen entſcheidenden Einfluß hätten.

Aber dieſes iſt nicht der einzige Geſichtspunkt, von welchem aus die Verminderung der Wärme als wohlthätig für den thieriſchen Körper erſcheint; es gibt noch einen andern, auf welchem man die heilſamere Wirkung derſelben in einem noch hellern Lichte erblickt.

Es iſt eine bekannte Sache, daß nicht alle Organe, aus welchen das lebende Weſen zuſammen geſetzt iſt, in gleichem Grade belebt ſind, daß es von jenem, welches mit der höchſten Lebensenergie begabt iſt, bis auf dasjenige, an welchem man nur noch Spuren des Lebens bemerkt, mannigfaltige Mittelglieder gebe. Auf der unterſten Stufe des Lebens ſteht das über den ganzen Körper ausgeſpannte Oberhäutchen; dieſes iſt die Gränze, welche die lebende Natur von der todten ſcheidet. Groß war die Abſicht der Natur, wegen welcher ſie den lebenden Körper mit dieſer halbtodten Hülle umgab und ſie zielte dabei

Digitized by Google

auf nichts Geringeres, als das belebte Wesen dadurch vor den auflösenden und zerstörenden Kräften der Außenwelt zu sichern. Sobald jenes seine Oberhaut verliert, oder sobald diese gar zu fein und weich wird, unterliegt es auch der zerstörenden Herrschaft der äußern Natur. Das nämliche geschieht, wenn dem Oberhäutchen ein größerer Grad von Belebung mitgetheilt wird, als es seiner Bestimmung gemäß haben sollte; denn eben dadurch bekommt sie für die Einwirkung der äußeren Kräfte eben so viel Empfänglichkeit als jene Theile haben, welche sie bedecken und beschützen soll. Vermehrung der Lebensthätigkeit in der Haut ist demnach ganz gegen die Absicht der Natur, und da diese vor allem durch die Wärme bewirkt wird, so ergibt sich daraus, daß der zu häufige Gebrauch der warmen Bäder in gesunden Tagen, in welchen die Wärme zuerst und hauptsächlich auf die Oberhaut des Körpers wirkt, der Gesundheit durch übermäßige Verzärtelung der Haut nachtheilig werden müsse. Viel günstiger muß in dieser Hinsicht das Urtheil für die kalten Bäder ausfallen. Durch diese wird das Leben der Oberhaut gemindert, die Empfindlichkeit der Unterhaut eingeschränkt, die ganze Haut dadurch verdickt und verstärkt, ihre schützende Kraft gegen äußere Schädlichkeiten vermehrt, der Körper gegen den Wechsel der Wärme und Kälte abgehärtet, Katarrh, Rheumatismen und manche andere noch schwerere Krankheit hintangehalten und so die Gesundheit auf allen Seiten mit einem festen Sicherheitswalle umgeben. Wenn man hierbei noch bedenkt, daß das Baden in kühlem Wasser das Athmen und den Umlauf des Blutes vermehre, daß man in offenen Flüssen die reinste Luft athme, daß es den Appetit beträchtlich verstärke, daß die Bewegung im kühlen Wasser viel weniger erschöpfe, als in der schwülen Luft, daß man endlich selbst durch die Bekanntschaft mit dem Wasser die Furcht vor demselben verliere, im Schwimmen Fertigkeit erlange, und sich dadurch in den Stand setze, eigenes und fremdes Leben im Nothfalle zu retten; so

Digitized by Google

muß man den Scharfsinn bedauern, welchen gelehrte Leute darauf verwendet haben, die kalten Bäder anzuschwärzen.

Um mich indessen gegen Mißverstand zu verwahren, muß ich erinnern, daß ich bei kalten Bädern nur jenen Grad von Kälte verstanden haben will, den offenes Wasser bei schönen warmen Sommertagen hat, und den man mit mehrerem Rechte kühl nennen kann. Ich muß hinzusetzen, daß ich nur gesunden Menschen den gewöhnlichen Gebrauch dieser Bäder empfehlen kann, daß sie schwachen Menschen, besonders solchen, die wenig Wärme entwickeln, noch mehr aber denen, die zu Schlagflüssen, Blutspeien, Lungensucht, Mutterblutstürzen, Durchfällen, Nervenkrankheiten u. s. w. Anlage haben, sehr schädlich werden können. Auch muß ich meine Ueberzeugung laut wiederholen, daß warme Bäder ein treffliches Reinigungsmittel für Jene abgeben, die sich der kalten Bäder und Waschungen aus Laune und Eigensinn nicht bedienen wollen, oder durch Verhältnisse gehindert, nicht bedienen können, so wie daß sie in manchen Krankheiten unübertreffliche Heilmittel gewähren.

Endlich wird es nicht überflüßig sein, auf einige Regeln, welche beim Kaltbaden nicht übersehen werden dürfen, aufmerksam zu machen. Sie verordnen, daß man sich vollkommen wohl fühle, und besonders frei von heftigem Blutandrange nach Kopf und Brust sei; daß man nie mit vollem Magen in's Bad gehe, sondern entweder vor der Mahlzeit oder wenigstens vier bis fünf Stunden nach derselben warte; daß man nie mit erhitztem Körper in's Wasser gehe, wenn man seine Gesundheit nicht der größten Gefahr Preis geben will; daß man sich zuvor allmälig abkühle; daß man, ehe man sich in das Wasser begibt, zuvor das Haupt, die Brust und den Rückgrat mit kaltem Wasser wasche; daß man nie allein bade, um der Gefahr des Ertrinkens zu entgehen, welcher besonders Jene unterworfen sind, die im Wasser Krämpfe in den Füßen, Waden und

Digitized by Google

andern Theilen bekommen und von diesen niedergeworfen werden; daß man endlich das Wasser sogleich verlasse, wenn sich ein Gefühl von Schauer einstellt.

Im Winter kalt baden streitet gegen alle natürliche Gefühle. Ein geschwindes Abwaschen mit Wasser, das an einem warmen Orte stehend seine größte Kälte verloren hat und dem Gefühle nur noch kühl vorkommt, in einem mäßig geheizten Zimmer vorgenommen, möchte das rathsamste sein. Warme Bäder dürfen auch im Winter, wo das kalte Baden nicht möglich ist, nicht zu häufig und nur unter den nöthigen Vorsichtsmaßregeln vorgenommen werden. Kinder im Winter in offenen Flüssen baden, oder gar das Eis aufhacken und sie hineinstecken, in der Absicht, sie abzuhärten, ist pädagogischer Unsinn, dem Unsinne des Menschen vergleichbar, der sich täglich prügeln läßt, um sich an die Schläge zu gewöhnen.

Von dem Lager.

Ruhen und schlafen kann der Mensch nur am besten, wenn seine meisten Muskeln unthätig und schlaff sind, und dieses werden sie nur im Liegen. Da aber im Liegen die eigene Last des Körpers das Fleisch drückt und dadurch unangenehme Gefühle veranlaßt, da er im Schlafe zugleich unfähig ist, sich gegen die Kälte der ihn umgebenden Luft durch Bewegung zu schützen; so ist der Mensch durch doppelte Noth gezwungen, sich ein Lager zuzurichten, das ihn durch seine Weichheit dem schmerzhaften Gefühle des Druckes und durch seine Wärme den Angriffen der Kälte entzieht. Diese doppelte Absicht erreicht er dadurch, daß er sein Lager aus weichen Pflanzen- oder thierischen Stoffen bereitet und mit einer schützenden Decke versieht. Aus dem Pflanzenreiche wählt er hierzu Stroh, Heu, Moos, Baumwolle u. s. w., aus dem Thierreiche Haare und Federn. Die thierischen Stoffe empfehlen sich ihm besonders durch ihre

Digitized by Google

ſtark erwärmende Eigenſchaft, vor allen aber die Federn, nicht bloß durch dieſe, ſondern auch durch ihre elaſtiſche Weichheit.

Iſt es gleichgültig, welche von dieſen Stoffen man zum Lager wählt, oder haben einige von ihnen vor den andern Vorzüge, wodurch ſie der Geſundheit des Menſchen günſtiger werden? Durch jene wird ohne Widerrede die Geſundheit am beſten geborgen ſein, durch welche die eben angezeigte Abſicht der Natur am ſicherſten erreicht wird, durch welche des Guten weder zu wenig, noch zu viel geſchieht. Was die Weichheit des Lagers betrifft, ſo iſt die Natur mit Wenigem zufrieden, und alle die genannten Stoffe können ihr, wenn die Gewohnheit zu Hülfe kommt, vollkommen Genüge leiſten. In Rückſicht der Erwärmung aber iſt nicht ſowohl zu fürchten, daß der Menſch zu wenig thut, denn hiervon warnt ihn ſchon das ſchmerzhafte Gefühl der Kälte, ſondern vielmehr, daß ihn das Gefühl des Angenehmen verführe, mehr zu thun, als die Natur fordert. Und wirklich, wenn man die ungeheuren Federbetten betrachtet, in welche ſich die verfeinerten Menſchen begraben, ſo ſieht man wohl, daß ſie nicht gemacht ſind, um ſich darin gegen die Kälte zu ſchützen, ſondern vielmehr um ſich darin zu erhitzen. Sich im Sommer der heißen Federbetten bedienen, ſtreitet ſo ſehr gegen alles natürliche Gefühl, daß es ein Ungewohnter für eine große Strafe anſehen würde, wenn man ihn dazu verdammte. Die Natur bedient ſich der kühleren Nacht, um die durch die ſchwüle Hitze des Tages hingewelkten lebenden Weſen wieder zu erquicken, und der Menſch erſtickt ſich während derſelben in künſtlicher Wärme, unterhält den Schweiß, welcher ihn am Tage erſchöpfte, und arbeitet ſo mit Gewalt an der Zerrüttung ſeines Körpers.

Aber auch für den Winter ſind unſere gewöhnlichen Federbetten wärmer, als ſie ſein ſollten. Durch einen einzigen Verſuch können ſich meine Leſer überzeugen, daß man im Winter auf einer Matratze und unter einer mit Baumwolle gefütter-

Digitized by Google

ten abgenähten Decke warm genug liege, wenn sich sonst das Bett in einem vor der Kälte wohlbewahrten Orte befindet. Durch die weichen und warmen Federbetten wird die Haut verzärtelt und verliert ihre Kraft, der rauhen Witterung zu widerstehen. Muß man vollends aus dem warmen Federbette in die kalte Winterluft übergehen, so setzt man sich allen Gefahren des schnellen Wechsels der Temperatur aus. Am wenigsten aber sollten die Kopfpolster mit Federn gefüllt sein, da Andrang des Blutes nach dem Kopf sehr dadurch begünstigt wird. Weit zuträglicher ist ein roßhär'ner Pfühl, der mit weichem Leder überzogen ist.

Doch ist dieses noch nicht der letzte Schaden, weßwegen die Gesundheit des verfeinerten Menschen den Gebrauch der Federbetten anklagt. Durch das beständige warme Bähen der äußeren Peripherie des Körpers erhalten auch die Geburtstheile mehr Empfänglichkeit und Leben, als es das natürliche Bedürfniß erheischt. Daher entstehen übermäßiger Hang zur Wollust, zu häufige nächtliche Pollutionen, bei Kindern aber zu frühzeitige Entwickelung des Geschlechtstriebes und das beklagenswerthe Laster der Selbstschwächung.

Aus allem diesem folgt, daß man eine der Haupturſachen der Entkräftung des verfeinerten Menschen in den Federbetten suchen müsse, und daß junge und gesunde Leute ihrem Besten nichts vergeben würden, wenn sie die Federbetten Kranken und Greisen, bei welchen die Lebenswärme abzunehmen anfängt, überließen und sich mit einem kühleren Lager begnügten. Aber bei weitem nicht alle Kranken finden in Federbetten Erquickung; es gibt Krankheiten, in welchen die Menschen unendlich weniger leiden würden, wenn ihr heißes Lager die Qualen nicht vermehrte, in denen ein kühleres Bett aus vegetabilischen Stoffen zubereitet, die Heilung außerordentlich erleichtern würde. Die Wahl des Lagers nach Verschiedenheit der Krankheiten müßte einen wichtigen Artikel der Krankenpflege ausmachen,

Digitized by Google

welcher selbst von Aerzten noch nicht gehörig gewürdigt worden ist.

Fast alle Nationen der Erde suchen ihrer Schlafstelle eine solche Gestalt zu geben, daß die Stelle, auf welcher das Haupt zu liegen kommt, mehr erhaben ist, als das übrige Lager. Die Allgemeinheit dieses Gebrauches läßt vermuthen, daß er in der Natur des Menschen seinen Grund habe, der sich auch sogleich entdeckt, wenn man den Bau seines Körpers betrachtet, und auf die hervorstehenden Schultern Rücksicht nimmt, weßwegen der Kopf in der Seitenlage tiefer, als der übrige Körper zu liegen kommt. Erhöht man aber das Hauptpolster zu hoch, so erhält der Körper eine gebogene und mehr sitzende, als liegende Stellung, in welcher immer mehrere Muskeln gespannt bleiben, und weder eine so vollkommene Ruhe, noch einen so erquickenden Schlaf, als in vollkommen horizontaler Lage gestatten, und selbst die Gleichmäßigkeit des Kreislaufes durch Druck und Beugung des Körpers stören können. Da wir nicht leicht an einem andern Orte so lange Zeit in derselben Lage verharren, als im Schlafzimmer, so ist doppelte Aufmerksamkeit auf reine Luft, mäßige Temperatur und Reinlichkeit in demselben nothwendig. Nachtlichter, welche außer dem, daß sie die Reinheit der Luft beeinträchtigen, noch den Nachtheil haben, daß sie das der Ruhe förderliche Dunkel verscheuchen, verdienen um so mehr abgeschafft zu werden, da Feuerzeuge und Zündmaschinen in unserer industriereichen Zeit wenig zu wünschen übrig lassen.

Digitized by Google

Zweites Kapitel.

Vom Genuſſe der Nahrung.

Von den Speiſen.

Wenn der Menſch ein gewiſſes Alter erreicht hat, alsdann reicht die Muttermilch nicht mehr hin, das zu erſetzen, was der ſtärker gewordene Körper durch die Lebensthätigkeit verzehrt; er iſt nun gezwungen, ſich ſeine fernere Nahrung in der ihn umgebenden Schöpfung ſelbſt zu ſuchen. Jedem Thiere hat die Natur eine gewiſſe Gattung von Nahrungsmitteln angewieſen; ſie hat zugleich in ſeine Sinnlichkeit ein feines Unterſcheidungsvermögen gelegt, durch welches es die ihm angemeſſene Nahrungsmittel auf das zuverläſſigſte zu wählen weiß. Welches ſind die Nahrungsmittel, die die Natur dem Menſchen angewieſen hat? Am ſicherſten werden wir dieſes entſcheiden, wenn wir uns der Mittel bedienen, welche uns die Natur zu dieſem Behufe gegeben hat. Bei den Thieren ſind es Geruch und Geſchmack; der Bau der Zähne entſpricht der durch dieſe Sinne angeſtellten Wahl auf das genaueſte und iſt immer ſo eingerichtet, daß damit die ausgeſuchten Speiſen, je nachdem es ihre Feſtigkeit, Härte, Zähigkeit u. ſ. w. erfordert, zerbiſſen, zernagt, zerriſſen und zermalmt werden können.

Alle dieſe Organe hat die Natur auch dem Menſchen gegeben, auch bei ihm ſind Geruchs- und Geſchmacksſinn dazu be-

Digitized by Google

ſtimmt, die ſeinem Weſen angemeſſenen Speiſen zu wählen, und durch ſie wird er ſo wenig, als andere Thiere, vorausgeſetzt, daß er ſie ſo, wie dieſe gebraucht, betrogen werden. Auch er hat einen beſtimmten Bau der Zähne, welcher auf beſtimmte Speiſen hindeutet. Es beſteht alſo für den Menſchen in Rückſicht der Wahl ſeiner Speiſen das einfache Naturgeſetz, welches allen übrigen Thieren gegeben iſt: er eſſe das, was Geruch und Geſchmack angenehm finden und ſeine Zähne zerlegen können. Durch dieſes einfache Geſetz erhält der Menſch in der Wahl ſeiner Nahrungsmittel eine nur wenig beſchränkte Freiheit, in der ſich andere Thiere nicht von weitem mit ihm vergleichen können, was denn auch ſein mußte, wenn er ſich über die ganze Erde verbreiten und in allen Klimaten Unterhalt finden ſollte. Der größte Theil der belebten Schöpfung bietet ſich ihm kraft dieſes Geſetzes zur Nahrung dar. Das Pflanzenreich liefert ihm unzählige Gewächſe, deren Wurzeln, Stengel, Blätter, Blüten, Früchte, Samen ſein Geſchmack und ſein Geruch eßbar finden, im Thierreiche iſt keine Klaſſe, aus der nicht wenigſtens einige ſeinem Gaumen und ſeiner Naſe behagten. So müſſen ihm das Rindvieh, Schafe, Ziegen, Schweine, Hirſche, Rehe, Rennthiere, Haſen, Kameele, Elephanten, Gürtelthiere, Nilpferde, Wallfiſche, Hunde, Bären, Löwen, Tieger, Murmelthiere und ſo viele andere Säugthiere, die mannigfaltigſten Arten von Vögeln, von den Amphibien Eidechſen, Schlangen, Schildkröten, Fröſche, von den Fiſchen eine ungeheuere Mannigfaltigkeit, von den Inſekten Krebſe, Heuſchrecken, von den Würmern, Schnecken, Muſcheln; außer dem noch ihre Produkte Milch, Rahm, Butter, Käſe, Eier, Honig u. ſ. w. zur Nahrung dienen. Indeſſen gibt es in der unendlichen Mannigfaltigkeit des Thier- und Pflanzenreichs noch viele, die durch Mangel an Nahrungsſtoff, durch Schärfe und giftige Eigenſchaften dem Leben des Menſchen verderblich werden können; aber Geruch und Ge-

Digitized by Google

schmack warnen vor diesen schädlichen eben so, als sie zu den genießbaren einladen. Deßwegen sind diese beiden Sinne für die Lebenserhaltung des Menschen von äußerster Wichtigkeit.

Aber gerade diese Sinne, die ersten Wächter der Gesundheit, befinden sich bei dem verfeinerten Menschen in einem sehr kläglichen Zustande. Durch den Genuß zu heißer, stark gewürzter, gesalzener und auf andere Arten reizender Speisen ist schon von früher Jugend auf sein Geschmack abgestumpft worden. Der Geruchssinn wird vollends von den meisten Menschen so wenig in Uebung gesetzt, daß sie gar nicht wissen, was sie mit der Nase anfangen sollen. Um sie indessen doch nicht das ganze Leben hindurch geschäftlos zu lassen, so füttert man sie gewöhnlich in älteren Tagen unter dem Titel des Tabaks mit dem Pulver eines betäubenden Krautes, wodurch sie dann vollends zu jedem anderweitigen Gebrauche untauglich wird. Der verfeinerte Mensch ist daher bei der Wahl seiner Nahrung ohne alle Selbstständigkeit, er weiß nicht eher, ob etwas genießbar und seinem Körper zuträglich, oder schädlich sei, bis es ihm andere Menschen sagen und da diese selbst mit keinem leitenden Sinne begabt sind und ihre Aussagen meistens auf irrige diätetische Grundsätze stützen, so befindet sich der verfeinerte Mensch bei der Wahl seiner Nahrungsmittel in einer sehr unsichern und schwankenden Lage. Die Kultur des Geschmacks- und Geruchssinnes dürfte daher bei der physischen Erziehung ein neuer und gewiß nicht unwichtiger Gegenstand werden. Man wird dabei wenige Mühe haben, da die Natur einer leichten Uebung schon auf halbem Wege entgegen kommt. Man darf Kinder nur immer selbst ihre Nahrungsmittel aus mehreren wählen lassen. Man lege ihnen z. B. neben einen wohlschmeckenden Apfel, einen Holzapfel, eine Zwiebel, neben ein reines Stück Brot, ein anderes, das mit Salz, ein drittes, das mit Gewürz bestreut ist u. s. w. vor. Sie dürfen durch eine blinde Wahl nur einige Male betrogen worden sein, so werden sie bald den Ge-

Digitized by Google

ruch und behutsame Versuche mit der Zunge zur Prüfung der Speisen zu Hülfe nehmen. Durch fortgesetzte Uebung werden diese Sinne einen so hohen Grad von Schärfe und Feinheit erhalten, daß ihre Besitzer die heilsamen Speisen von den schädlichen sicherer, als jeder andere, wenn er auch das dickste diätetische Handbuch gelesen hätte, unterscheiden.

Dem Menschen, welcher sich durch Verfeinerung der wichtigen Vortheile, welche ihm diese beiden Sinne für Gesundheit und Leben gewähren könnten, beraubt hat, bleibt nichts übrig, als die Vernunft an ihre Stelle treten zu lassen, durch diese die Verhältnisse der Nahrungsmittel zu dem menschlichen lebenden Körper zu untersuchen, und aus dieser Untersuchung sich Regeln auszuheben, durch welche er sich bei der Wahl derselben leiten lassen kann. Ich liefere hierzu einige Grundzüge.

Der Hauptzweck alles Nahrungsgenusses ist Ersatz des durch die Lebensthätigkeit verzehrten thierischen Stoffes. Der thierische Körper besteht aus Wasser, Gallerte, Eiweiß- und Faserstoff, Eisen, Kalkerde und einigen Salzen. Vorzüglich machen die vier ersteren fast die ganze Masse desselben aus. Die Nahrungsmittel sind also nur in dem Verhältnisse nährend, in welchem sie diese als Bestandtheile enthalten. Ihre Gegenwart in ihnen entdeckt freilich die Chemie am sichersten. Man kann aber nicht einem jeden Menschen chemische Zerlegungen zumuthen; es wird daher am besten sein, ihm Hülfsmittel an die Hand zu geben, die ihm immer zu Gebote stehen und diese sind wieder — Geruch und Geschmack. Denn, wenn auch der verfeinerte Mensch nimmer im Stande ist, durch diese Sinne gerade zu, ohne alles weitere Nachsinnen, so wie der Naturmensch, die Güte der Speisen zu fühlen, so kann er doch wenigstens noch unterscheiden, ob etwas milde, mehlig, klebrig, süß oder säuerlichsüß schmecke und ob es gelinde, erquickend, angenehm rieche. Wenn wir nun durch wissenschaftliche Untersuchung in den Stand gesetzt sind, ihn zu versichern, daß alle

Digitized by Google

Speisen, welche diesen Geschmack und Geruch besitzen, nährende und keine schädliche Bestandtheile enthalten, so haben wir ihn, freilich durch einen Umweg, auf den Weg der Natur zurück geführt, auf dem er sich selbst überlassen das Gute finden kann. Kennt er einmal das Gute, so kann ihm das Böse nicht verborgen bleiben. Im gegenwärtigen Falle wird es ihm nun bald einleuchten, daß alle Körper, welche einen unangenehmen, beißenden, brennenden, stechenden, bittern, herben, sehr sauren, scharfen, widerwärtigen Geschmack hervorbringen, oder dem Geruche durch Heftigkeit, oder durch einen widerwärtigen, ekelhaften, dumpfen, betäubenden Eindruck zur Last fallen, nicht unter die Nahrungsmittel gerechnet werden können, wenn sie auch als Arznei dem Menschen ersprießliche Dienste leisten sollten.

Der Mensch soll also essen, was ihm gut schmeckt und riecht, das lehrt die Natur; er soll essen, was nährende Stoffe enthält, so lehrt die Vernunft. Speisen, welche diesen Bedingungen entsprechen, liefern ihm Pflanzen- und Thierreich; er darf also diesem Grundsatze zu Folge aus beiden seine Kost nehmen. Wer hieran zweifeln sollte, der darf nur die menschlichen Verdauungsorgane etwas genauer untersuchen und er wird darin unwiderlegbare Bestätigung des Gesagten finden. Der Mensch hat die Zähne von fleisch- und pflanzenfressenden Thieren, sein Magen, Därme und Gallenblase sind für beiderlei Speisen eingerichtet, und dadurch ist die Bestimmung des Menschen zu beiden Kostarten deutlich genug ausgesprochen. Der Mensch kann also entweder Fleisch allein, oder Pflanzen allein, oder beide unter einander gemischt verzehren. Noth und Klima bestimmen in diesem Stücke gewöhnlich seine Lebensart.

Die gemischte Kost erlaubt die Natur dem Menschen nur in so fern, daß er, wenn eine Speisegattung zur Stillung des Hungers nicht hinreicht, die andere zu Hülfe nehmen darf. Uebrigens schmeckt einem hungrigen Menschen von natürlichen

Digitized by Google

Gefühlen die erſte Speiſe, wenn er ſie nach ſeinem Geſchmacke ausgeſucht hat, immer am beſten, ihm macht es eine unangenehme Empfindung, wenn er ungeſättigt davon abbrechen muß, und die erſten Biſſen einer andern wollen ihm gewöhnlich nicht behagen. Hierdurch will die Natur anzeigen, daß ſie nur einfache Mahlzeiten verlange. Einfache Mahlzeiten gedeihen in jeder Rückſicht am beſten, bei ihrem Genuſſe fühlt der Menſch am richtigſten, wenn er geſättigt iſt, ſie werden daher, mäßig genoſſen, leicht verdaut und nähren am beſten.

Wie unnatürlich handelt in dieſem Stücke der verfeinerte Menſch! Stillung des Hungers und Ernährung des Körpers waren die Hauptzwecke, welche die Natur dem Menſchen bei dem Genuſſe der Speiſen vorhielt; der Geſchmack war Mittel dazu. Dieſe weiſe Ordnung mußte verkehrt werden — anders thut er es einmal nicht — der wahre Zweck mußte aus dem Geſichte geſchoben, das Mittel an die Stelle des Zweckes gehoben werden. Man läßt es ſich nicht wohl ſchmecken, um den Hunger zu ſtillen und den Körper zu ernähren, man ißt, um es ſich wohl ſchmecken zu laſſen; nicht das Bedürfniß der Natur, ſondern der Kitzel der Zunge und des Gaumens beſtimmt den Menſchen, Speiſen zu ſich zu nehmen. Daß eine ſo grobe Beleidigung der Natur nicht ohne üble Folgen bleiben würde, dieſes voraus zu ſehen, dazu gehörte wohl kein prophetiſcher Geiſt. Da ihre einfachen Gaben ſeinen Gaumen nicht ſtark genug reizen, ſo wechſelt er nicht allein bei jeder Mahlzeit die einfachen Speiſen mehrere Male, ſondern erſinnt ſich noch die mannigfaltigſten künſtlichen Miſchungen, und genießt ſogar Dinge, die zur Nahrung gar nicht beſtimmt ſind. Der Schaden, den er ſich dadurch für ſeine Geſundheit zuzieht, iſt ſo groß, daß er wohl hinreichen ſollte, vernünftige Menſchen von dieſer unnatürlichen Wolluſt abzuſchrecken. Denn da ſolche Menſchen ſo lange eſſen, als es ihrem Gaumen wohlthut, da ſie immer eine reizendere Speiſe auf die andere folgen laſſen,

Digitized by Google

ſo thut es ihnen länger wohl, als das Bedürfniß fordert, und ſie eſſen faſt immer zu viel. Ueberladung des Magens, unvollkommene Verdauung, mangelhafte Aſſimilation, ungeſunde Säfte, Abnahme der Ernährung, Schwächung des ganzen Körpers, Störung aller Lebensverrichtungen, Krankheiten von allen möglichen Geſtalten ſind die Folgen davon.

Auf der andern Seite wird unter den vielen verſchiedenartigen Körpern, mit welchen der Magen angefüllt wurde, das Spiel der chemiſchen Verwandtſchaften rege. Statt von den Säften des Magens und der übrigen Verdauungsorgane überwältigt und aufgelöſt zu werden und dadurch das erſte Gepräge einheimiſcher thieriſcher Säfte zu erhalten, gehen ſie unter einander ſelbſt mannigfaltige Verbindungen ein; das erſte Produkt hiervon iſt eine Menge Luft, welche den Magen und die Gedärme ausdehnt, Schmerzen und Krämpfe, als Magenkrampf, Koliken, und andere oft gefährliche Uebel veranlaßt. Außer der Luft aber erzeugen ſich durch dieſe chemiſchen Proceſſe noch andere verſchiedenartige Flüſſigkeiten, welche, unfähig, von den Verdauungsſäften des Magens, der Gedärme, der Galle u. ſ. w. nach thieriſchen Geſetzen umgeändert zu werden, dieſe vielmehr zerſetzen, die Organe ſelbſt angreifen und zu regelloſer Thätigkeit aufregen, Erbrechen, ſchmerzhafte Durchfälle, Ruhren, Fieber, Würmer, Gallenſteine, bei fortgeſetztem Genuſſe aber gänzliche Zerrüttung des Magens und der Gedärme, Mangel an Appetit, Aufgetriebenheit des Bauches, Goldader, Verhaltung der natürlichen Ausleerung, Kopfſchmerzen, Zerſtörung des natürlichen Baues der Eingeweide, Verſtopfungen, Verhärtungen, Waſſerſuchten, üble Geſchwüre, Abzehrung u. ſ. w. veranlaſſen.

Iſt es nothwendig, die Speiſen zuzubereiten? und welche Zubereitung iſt die beſte? Die weſentlichen Eigenſchaften einer guten Speiſe beſtehen darin, daß ſie eine gehörige Menge nährender und keine ſchädlichen Beſtandtheile in ihrer Miſchung

Digitized by Google

habe und durch die Zähne zermalmt werden könne. Viele Speisen, welche die Natur dem Menschen anbietet, entsprechen diesen Forderungen hinlänglich und haben daher keine anderweitige Zubereitung nöthig. Dahin rechne ich das Fleisch der Thiere, welche nicht gar zu alt, viele weiche schmackhafte Wurzeln, Obstarten und manche Samen. So sollten wir also das Fleisch roh essen? wird man mir hier von allen Seiten mit Zeichen des Widerwillens entgegen rufen. Wenn man es mit den Forderungen der Natur recht streng nehmen wollte, so würde ich ohne Umstände ja sagen. Denn es ließe sich leicht beweisen, daß das Fleisch durch das Feuer an nahrhaften Theilen eher verliert, als gewinnt. Der Geschmack des rohen Fleisches würde dem von Jugend auf daran gewöhnten so gut vorkommen, als jener des gekochten, eben so wenig Schwierigkeiten fände das Kauen beim rohen Fleische. Ich berufe mich auf die fleischfressenden Thiere, und wem das Beispiel von Thieren nicht genügt, den kann ich auf ganze Nationen wilder Menschen verweisen, die Fisch- und anderes Thierfleisch roh verzehren und die kultivirten Völker an Gesundheit, Muth und Stärke weit übertreffen. Da wir indessen schon Generationen hindurch an das durch Hülfe des Feuers zubereitete Fleisch so gewöhnt sind, daß uns rohes Ekel verursacht; da das Fleisch, obschon es durch das Feuer verliert, doch noch nahrhafte Theile genug übrig behält: so wäre es wirklich zu kühn, diesen Gebrauch, den Gewohnheit geheiligt, und Verjährung auf das innigste in unsere ganze Verfassung verwebt hat, im Ernste anzugreifen.

Unter allen Zubereitungsarten ist das Braten die einfachste und folglich auch die beste. Durch das Kochen im Wasser verliert das Fleisch die meisten thierischen Säfte, besonders seine Gallerte, welche in das Wasser übergehen; nichts bleibt ihm übrig, als der Faserstoff. In der Suppe findet man freilich das Verlorene wieder; indessen gewinnt doch die Gesundheit immer, wenn man es dem Magen überläßt, sie aus dem ge-

Digitized by Google

bratenen Fleisch, welches Saft und Kraft noch in der ganzen Fülle in sich enthält, selbst auszuziehen; er wird dadurch mehr beschäftigt, übt seine Kräfte mehr und nimmt an Stärke zu. Suppen und andere Auszüge aus dem Fleische sollte man billig dem schwachen Magen Kranker, Genesender und abgelebter Greise aufbewahren, sie würden ihnen um so besser gedeihen, je weniger sie in der Jugend und gesunden Tagen daran gewöhnt worden wären.

Uebrigens muß man sich nicht einbilden, daß man das Fleisch von einem gesunden jungen Thiere durch irgend einen Zusatz verbessern könne. Die Güte eines Nahrungsmittels verhält sich, wie sein Antheil an Eiweiß-, Faserstoff, Gallerte u. s. f. Diese besitzt aber das Fleisch von sonst eßbaren Thieren in einer größeren Menge, als irgend ein Ding in der Welt, und sie sind um so reiner in ihm enthalten, je näher es seinem rohen Zustande ist; alle Zubereitungen, alle Zusätze, die etwas an ihm verändern, verschlimmern es. Salze, Säuren, Gewürze u. a., welche man dem eingemachten Fleische, den Ragouts u. s. w. zusetzt, machen sie in eben dem Grade ungesünder, als sie es selbst sind.

Eingesalzenes Fleisch ist viel schlechter, als das frische, das geräucherte aber noch schlechter, als das eingesalzene. Das Salz löst die thierischen Säfte und die Gallerte des Fleisches auf und entzieht ihm so das meiste Nahrhafte; das geräucherte Fleisch aber enthält nicht viel mehr, als den eingetrockneten Faserstoff; immer hat es schon einen Grad von Verderbniß, eine anfangende Fäulniß, außer dem aber noch manche scharfe Bestandtheile aus dem Salze und Rauche, denen es ausgesetzt war, in sich. Diese Verderbnisse nehmen um so mehr zu, je älter es wird, und um so schädlicher wird es natürlicher Weise auch für die Gesundheit, besonders wenn es anhaltend genossen wird.

Wenn bisher von dem naturgemäßen Genusse des Fleisches geredet wurde, so verstand man darunter das Fleisch von

Digitized by Google

gesunden Thieren. Bei kranken wird die Mischung des Fleisches durch die Krankheit umgeändert, die nahrhaften Grundstoffe werden verzehrt und durch die gestörte Lebensthätigkeit nur unvollkommen ersetzt. Es entwickeln sich in manchen Krankheiten ganz fremde, oft sehr verderbliche Stoffe, z. B. bei Eiterungen, Geschwüren, skirrhösen Verhärtungen, besonders aber in ansteckenden Krankheiten, welche den Genuß des Fleisches von Thieren, die daran gelitten haben, sehr gefährlich machen können. Was soll man aber von Menschen sagen, welche die Thiere zuvor absichtlich krank machen, ehe sie ihr Fleisch genießen? Ich deute hier auf das Mästen hin und setze dabei voraus, daß man es schon wisse, oder doch wenigstens glaube, daß übermäßige Fettigkeit Krankheit sei. Sehr leicht kann man sich überzeugen, daß gemästete Thiere nicht gesund sein können, wenn man ihre Behandlung mit ansieht. Das an die freie Luft gewöhnte Thier, welches sich bei dem Suchen seines Fraßes viele Bewegung machte, wird nun auf einmal in einen engen Raum, zwischen seinen eigenen Unrath, in eine verdorbene stinkende Atmosphäre eingesperrt; es wird ihm da jede Bewegung unmöglich gemacht, und sein Magen beständig, mitunter gewaltsam, z. B. bei den gestopften Gänsen, mit Futter angefüllt. Die Folge dieses widernatürlichen Verfahrens ist Schwächung des Lebens. Die Nahrungsmittel können nur unvollkommen verdaut und den thierischen Stoffen verähnlicht werden, statt in Eiweiß, Gallerte u. s. w. werden sie nur in thierisches Oel, in Fett verwandelt, welches die ganze Fleischmasse des Thieres durchdringt und in seiner Mischung das größte Uebergewicht erhält. Statt nährender Stoffe erhält also der Mensch, welcher ein solches Fleisch genießt, eine Menge Oel in seinen Magen; Oel aber ist so wenig ein angemessenes Nahrungsmittel für ihn, daß selbst die Natur durch Ekel, welchen sie bei dem häufigen Genusse desselben erregt, dagegen warnt. Daher kann man ganz zuverlässig alles fette Fleisch,

Digitized by Google

besonders von Schweinen, Gänsen, Enten, fetten Fischen, als Hausen, Scheeren, Aalen u. a. und ihre Produkte, Schmalz, Speck, Butter, Thran u. s. w. für die Gesundheit um so nachtheiliger erklären, je häufiger sie gegessen werden. Es wäre mithin zum Besten der menschlichen Gesundheit zu wünschen, daß man das unsinnige Mästen der Thiere unterließe, und die Fütterung des Schlachtviehes so einrichtete, daß seine Gesundheit dabei nicht litte. Aus diesem Grunde ist das Fleisch von wilden Thieren (unser Wildpret) gesünder, als jenes vom zahmen Vieh.

Mehr noch als das Fleisch sind viele Speisen aus dem Pflanzenreiche einer Zubereitung durch das Feuer bedürftig. Nicht alle Menschen können in den glücklichen Gegenden der Erde wohnen, wo die Natur in ihrer höchsten Kraft, Herrlichkeit und Schönheit wirkt, wo die Früchte der Pflanzen nichts als erquickende Säfte und wohlschmeckendes nahrhaftes Fleisch enthalten. In kälteren Gegenden werden viele Gewächse, die sich der Mensch zu seiner Nahrung wählen muß, nicht reif genug; ihre nährenden Bestandtheile nicht genug ausgearbeitet. Manche enthalten außer den nahrhaften Stoffen, noch viele wässerige, herbe, bittere, flüchtige, reizende Bestandtheile. Das Feuer verbessert diese Mängel, die Bestandtheile einer unreifen Pflanze werden durch dasselbe mehr entwickelt und zusammengedrängt, die wässerigen und flüchtigen davon gejagt, die bittern, herben, scharfen durch das siedende Wasser ausgezogen, die Nahrungsmittel dadurch süßer, milder, zarter, verdaulicher. Dem Sieden, Dünsten und mancherlei andern Zubereitungsarten der Pflanzen durch das Feuer kann daher ihr Werth nicht abgesprochen werden. Mit vielen Pflanzentheilen, so z. B. mit den Zugemüsen, geht man noch weiter; man sucht sie dadurch noch nährender zu machen, daß man sie mit thierischen Stoffen vermischt, ein Verfahren, wodurch Pflanzenspeisen immer gewinnen müssen. Am besten ist es,

Digitized by Google

wenn die Gemüse mit Fleisch gesotten werden. Durch den Zusatz von bloßem Schmalze, Speck, oder Butter, werden sie zwar noch etwas veredelt, wenn man mit diesen Zusätzen mäßig ist; schlägt aber das Fett vor, so wirkt es überwiegend und wird schädlich.

Andere Veränderungen werden mit den Getreidekörnern vorgenommen. Da die Zähne des Menschen nicht dazu eingerichtet sind, sie im rohen Zustande mit Bequemlichkeit zu zerbeißen, so läßt er sie zu Mehl zermalmen, welches mit Wasser, oder Milch und etwas Sauerteig oder Hefen gemischt eine kurze Zeit der Gährung überlassen und zu Brot von mancherlei Art gebacken wird. Durch diese Verfahrungsart werden die Bestandtheile des Mehles mehr aufgeschlossen und verdaulicher; sie ist daher für die Gesundheit unschuldig.

Um diese Backwerke noch nahrhafter und dem Gaumen angenehmer zu machen, erhalten sie in der feineren Bäckerei mancherlei Zusätze von Schmalz, Butter, Rahm, Eiern, Zukker, Mandeln, Gewürze. Daß ein zu großer Zusatz von Fett die Speisen nicht verbessere, ist bereits erwähnt worden. Eier enthalten sehr viel Nahrungsstoff in sich; sie dürfen also nur in kleiner Menge genossen werden, wenn ihnen der Magen gewachsen sein und von ihnen nicht überladen werden soll. Das nämliche gilt von Backwerken, in welchen sie einen großen Antheil ausmachen. Fett und Eier lösen einander durch starkes Zusammenschlagen mehr auf und deßwegen sind die sogenannten abgetriebenen Mehlspeisen leichter zu verdauen.

Der Zucker spielt bei den Nahrungsmitteln aus dem Pflanzenreiche eine große Rolle, die allermeisten enthalten ihn in einer größeren oder geringeren Menge, und sind immer um so wohlschmeckender, nährender und der Verdauung zuträglicher, je mehr sie ihn enthalten, denn er mischt sich auf das innigste mit den schleimigen, zähen Bestandtheilen, verdünnt sie und bereitet sie zu ihrer weiteren Zerlegung im Magensafte vor.

Digitized by Google

Ihn zu Mehlspeisen zu mischen, in welchen besonders der klebrige, zähe Bestandtheil hervorsticht, ist kein übler Gedanke. Wird er aber aus den Pflanzen ausgezogen und ganz allein genossen, dann äußert er seine starken chemischen Kräfte, mit welchen er auf die Pflanzen wirkt, auf die Theile des Organismus, greift die Zähne und den Magen an, und wird im Uebermaße genommen manche andere Beschwerde verursachen.

Gewürze werden gewöhnlich solche Pflanzentheile genannt, welche ein Uebergewicht von flüchtigen Stoffen, meistens von ätherischen Oelen haben. Aetherische Oele aber sind keine Nahrungsmittel, d. h. sie liefern dem Organismus keinen solchen Ersatz, als er vom Magen fordert. Sie können daher die nährenden Eigenschaften der Speisen nicht verbessern; im Gegentheile strengen sie die Lebensthätigkeit zu sehr an, befördern die zu schnelle Verzehrung der organischen Grundstoffe, reizen den Geschlechtstrieb zu übermäßiger Thätigkeit, schwächen so auf mannigfaltige Weise den Körper und verkürzen das Leben.

Was vom Zucker gesagt worden ist, das gilt auch von Säuren und Salzen; auch sie machen die festeren zäheren Bestandtheile zur Auflösung geschickter; im Uebermaße zugesetzt, zerstören sie aber nicht nur die nährende Mischung der Speisen, sondern drängen sich auch in die Mischung der organischen Theile des Körpers und verursachen demselben manchen Nachtheil, welcher sich immer am ersten und stärksten an den Zähnen, im Magen und in den Gedärmen äußert, von hieraus aber seine verderblichen Wirkungen über den ganzen Körper verbreitet. Gute Nahrungsmittel gewinnen also durch den Zusatz aller dieser Dinge nichts, schlechte aber können dadurch wohl etwas verbessert werden. So können zu fette Speisen durch den Zusatz von Salz, verdorbenes, faulendes Fleisch durch Säuren, wässerige, kühlende und fade Nahrungsmittel durch Gewürze unschädlicher gemacht, jedoch nie in ganz gute Speisen verwan-

Digitized by Google

delt, und so der Schaden, welchen sie der Gesundheit bringen, wohl weiter hingeschoben, in die Länge aber nie ganz abgehalten werden.

Alle diese Dinge sind indessen wirksame Arzneien, welche in manchen Krankheiten die herrlichsten Dienste leisten, und noch mehr leisten werden, wenn man nicht durch den beständigen Gebrauch derselben in gesunden Tagen die Empfänglichkeit dafür abgestumpft haben wird. Hier finde ich zugleich Gelegenheit, einen sehr irrigen Grundsatz zu rügen, dem die meisten verfeinerten Menschen bei der Wahl ihrer Nahrung folgen: sie glauben nämlich, eine Sache sei als Nahrungsmittel um so gesünder, je mehr sie als Arzneimittel berühmt ist. Ich muß diesem einen ganz andern entgegen stellen: Ein Körper kann um so weniger als Nahrungsmittel gedeihen, je wirksamer er sich als Heilmittel äußert. Arzneien müssen die krankhaften Thätigkeiten des lebenden Körpers und die widernatürlichen Mischungen seiner Bestandtheile *umändern*; Nahrung soll die vorige Thätigkeit und Mischung *wiederherstellen*: ihre Zwecke sind daher einander ganz entgegen gesetzt.

Da das Arzneimittel immer auf Umänderung ausgeht, so wird es, wenn es als Nahrungsmittel in den gesunden Körper gebracht wird, auch diesen umändern und ihn folglich krank machen.

Die verschiedenen Zubereitungsarten der Nahrungsmittel haben also, wenn sie den bisher gesetzten Bedingungen nicht widersprechen, ihre guten Gründe für sich, und manche davon sind nicht allein unschuldige Umänderungen, sondern wirkliche Veredlungen der Speisen. Nur fragt es sich noch, ob es der Gesundheit zuträglich sei, sie so heiß zu genießen, als es die meisten Menschen zu thun pflegen?

Die Wärme ist eins der ersten Triebräder aller Thätigkeit in der Schöpfung, sie ist es vorzüglich, welcher das wunbare Phänomen, das Leben, sein Dasein verdankt; ohne Wärme ist alles starr, kalt und todt; durch sie entsteht der le-

Digitized by Google

bende Organismus und durch ſie wird er erhalten. Dieſe Wohlthaten erzeugt ſie ihm aber nur ſo lange, als ſie einen gewiſſen Grad nicht überſteigt: über dieſen Grad hinaus fängt ſie an, das künſtliche Produkt zu zerſtören, welches ſie erſchaffen hat, ſie mag ihm nun auf was immer für eine Weiſe beigebracht werden; vorzüglich aber ſchadet ſie ihm durch die zu große Hitze der Speiſen, weil ſie durch dieſe gleich in ſein Innerſtes eingeführt wird. Ihre erſte verderbliche Wirkung äußert ſie an den Zähnen, deren Bau ſie zerſtört, und das um ſo ſchneller, wenn man gleich nach brennend heißen Speiſen eiskalte Getränke folgen läßt. Daher, und bloß daher rühren die garſtigen angefreſſenen Zähne, welche die meiſten kultivirten Menſchen ſehr oft ſchon in früher Jugend zeigen; daher kommen dann auch die marternden Zahnſchmerzen, welchen ſo mancher unterworfen iſt. Nicht beſſer als den Zähnen ergeht es dem Halſe, dem Schlunde, dem Magen, den Lungen und andern benachbarten Eingeweiden. Der heftige Reiz der Wärme überreizt ihre Thätigkeit und ſtürzt ſie in Schwäche, indem ſich der Wärmeſtoff zugleich in einer zu großen Menge in ihr ganzes Weſen einmiſcht, ſchwächt er durch Ausdehnung ihren Zuſammenhang, bringt die feſtern Theile dem flüſſigen Zuſtande näher, erweicht und erſchlafft ſie, verändert durch die zu ſtarke Steigerung ihrer Affinitäten ihre Miſchung und begünſtigt Desorganiſation. Dieſe tritt noch ſchneller ein, wenn die Wärme dem erhitzten Körper durch kalte Luft oder Getränke gäh wieder entzogen wird. Durch dieſe mannigfaltigen Wirkungen der Wärme wird der Körper unzähligen Krankheiten, Verſtopfungen, Verhärtungen, Auswüchſen, häufigem Halsweh, Hinderniſſen im Schlingen, Magenbeſchwerden, Lungenentzündungen, Knoten derſelben, Lungenſuchten und allem Unheil, welches mit dem allen in Verbindung ſteht, preis gegeben, und wenn man dieſem Faden von Uebeln weiter folgen wollte, ſo würde es nicht ſchwer werden, die jetzige Hinfälligkeit des

Digitized by Google

verfeinerten Menschengeschlechtes eines großen Theils von dem beständigen Genusse heißer Dinge abzuleiten.

Die Natur weiß von keinen heißen Nahrungsmitteln; alle Thiere der Schöpfung leben von ungewärmten Speisen, und fliehen, wenn sie auch noch so hungrig sind, die dargebotenen heißen; selbst dem unverdorbenen Naturmenschen sind sie zuwider. Nicht umsonst hat die Natur den Menschen mit feinen Lippen versehen und seine Mundhöhle durch eine außerordentliche Menge von Nerven äußerst empfindlich gemacht; sie will ihn dadurch vor allen stark reizenden Dingen, unter welchen die heißen eine der ersten Stellen einnehmen, warnen.

Wenn also auch manche Speisen eine Zubereitung durch das Feuer nöthig haben, so fordert es doch das Wohl des menschlichen Körpers, sie nach derselben wieder so weit erkalten zu lassen, daß ihre Wärme die Temperatur des menschlichen Körpers nicht übersteigt, d. h. sie dürfen kaum lauwarm sein. Statt die Speisen auf Glühpfannen immer recht heiß zu erhalten, würde man besser thun, wenn man sie vor dem Vorlegen abkühlen ließe. Die Folge dieses naturgemäßen Verfahrens würde bald durch eine blühendere Gesundheit vieler Menschen, welche beständig kränkeln, sichtbar werden. Dabei will ich aber gar nicht in Abrede stellen, daß die Wärme auch in den Speisen benutzt werden könnte; ich bin im Gegentheile überzeugt, daß sie als solche viel Gutes stiften würde, wenn sie durch die Gewohnheit daran nicht unwirksam gemacht worden wäre.

Wann und wie oft soll der Mensch essen? die Natur antwortet hierauf: Dann und so oft, als er hungert. Und wie viel? Als hinreicht ihn zu sättigen. Eine eben so natürliche Antwort. Die natürlichen Gefühle des Hungers und der Sättigung sind die Maßstäbe, welche den Menschen bei seiner Ernährung leiten müssen, wenn er des Guten weder zu viel, noch zu wenig thun will. Allein diese beiden Gefühle, welche die Gesundheit des Menschen, in soweit sie von der Nahrung abhängt, am besten

Digitized by Google

bewahren könnten, hat er sich durch seinen gränzenlosen Hang nach sinnlichem Vergnügen und durch die widernatürlichen Künsteleien, deren er sich bedient, um diesen zu befriedigen, gänzlich unbrauchbar gemacht. Der verfeinerte Mensch weiß wirklich nicht, wann ihn hungert, oder wann er satt ist: nicht um den Hunger zu stillen, sondern um den Gaumen zu kitzeln, ißt er; und er hört nicht auf zu essen, wenn er satt ist, sondern wenn es ihm nicht mehr wohl schmeckt. Da er aber seinen Geschmack durch das unerschöpfliche Genie der Köche immer von neuem aufzureizen weiß, so schmeckt es ihm immer länger, als die Natur fordert, immer verfällt er in Unmäßigkeit und schadet dadurch seinem Körper. Fühlt er keinen Hunger, so sucht er durch Liqueure, starke Weine, Gewürze, scharfen Käse u. dgl. seinen Magen zur Thätigkeit zu spornen und ihm Hunger aufzudringen; denn ihm sind die Töne der Tischglocke heiliger, als die natürlichen Gefühle seines Körpers. Es fällt ihm nicht ein, daß der, welcher an einem Tage auf zwei gegessen hat, den zweiten von rechtswegen fasten müsse, um so das Gleichgewicht zwischen Einnahme und Aufwand wieder herzustellen. Zu seinem eigenen Besten mag er also seine Gefühle üben, damit er Hunger und Sättigung wieder unterscheiden lerne, durch die Berücksichtigung derselben tausend Uebeln entgehe, welche in Unmäßigkeit ihren Grund haben und gewiß zwei Drittheile der Menschen vor der Zeit dem Kirchhofe zuschicken, und sich im Genusse einer ungetrübten Gesundheit, des Lebens bis an seine äußerste Gränze erfreue.

Aber mäßig leben heißt nicht hungern, und es ist eine falsche Maxime, wenn gesunde Menschen ihre Gesundheit dadurch am besten zu erhalten glauben, wenn sie weniger essen, als der Hunger fordert. Die Befolgung derselben wird um so schädlicher werden, je größer durch Jugend oder angestrengte Lebensart der Verlust des Körpers ist, und je dringender dadurch ein angemessener Wiedererſatz gemacht wird.

Digitized by Google

Ueberblickt man das bisher Abgehandelte, so wird man bald inne, daß der verfeinerte Mensch in Rücksicht seiner Nahrung den Gesetzen der Natur sehr ungetreu geworden sei; es ergibt sich aber auch daraus, daß es nichts weniger, als schwer sei, diesen Gesetzen Genüge zu leisten. Man darf nur ihre Stimme verstehen, die Mittel nicht mit dem Zwecke verwechseln, nicht essen, um sich angenehme Gefühle durch den Geschmack zu verschaffen, sondern, um sich ein unangenehmes, den Hunger zu vertreiben, Geschmack und Geruch sollen ihn bei der Wahl seiner Speisen leiten, und sein Hang nach sinnlichem Vergnügen nur nebenher seine Rechnung finden. Wer diesen getreuen Führern folgt, wird sich, wenn es hinreicht, an dem ersten sättigen, was ihm wohl schmeckt: er wird bei einfachen Mahlzeiten am sichersten fühlen, wann er gesättigt ist, er wird mäßig, und zur Belohnung seiner Mäßigkeit, gesund, stark und vergnügt leben.

Vom Getränke.

Unter allen Elementen, welche lebende Körper bilden, macht das Wasser den allergrößten Theil aus. Es spielt bei allen Verrichtungen, deren Gesammtheit das Leben ausmacht, eine so wichtige Rolle, daß kein Organ des Körpers auch nur einen Augenblick ohne Wasser bestehen, ohne Wasser seine Lebenswirksamkeit äußern könnte. Da es nun bei allen Lebensfunktionen beständig verbraucht wird, so fordert das Leben zu seiner Erhaltung immer neuen Ersatz desselben. Den Mangel an Wasser im Organismus zeigt die Natur durch ein Gefühl von Trockenheit im Munde und Rachen an, welches die Sprache mit dem Namen Durst belegt hat. Wasser also, und nichts als Wasser fordert die Natur zur Stillung des Durstes. Alles, was den Durst löscht, löscht ihn nur insofern, als es Wasser in sich enthält und um so besser, je mehr es dessen enthält; am allerbesten löscht ihn das reine Wasser. Am besten wissen dieses alle Thiere der Erde und selbst ganze Völker von

Digitized by Google

Menschen, bei denen die Gefühle der natürlichen Bedürfnisse noch in ihrer ursprünglichen Reinheit vorhanden sind; reines Wasser ist ihnen das angenehmste Getränk. Die Menge des nöthigen Getränkes bestimmt die Natur, so wie bei den Speisen, durch das Gefühl der Sättigung.

Stillung des Durstes ist also der einzige Zweck, welchen der Mensch, wenn er sonst den Gesetzen der Natur huldigt, durch den Genuß des Getränkes zu erreichen strebt. Von dieser einfachen natürlichen Absicht ist er aber bald abgewichen; er trinkt nicht allein, um den Durst zu löschen, sondern auch, um sich durch das Getränk zu nähren, zuweilen um seine Kräfte dadurch zu erheben, oder sein Gemüth zu erheitern, oder seine Sinne zu betäuben, zuweilen bloß des Wohlgeschmackes wegen.

Um sich durch das Getränk zugleich zu nähren, mischt man das Wasser mit nahrhaften Stoffen, oder bedient sich eines solchen, welches die Natur schon mit denselben bereichert hat. Dahin gehören die Milch der Thiere, die Milch der Kokosnuß, die Mandelmilch und andere ausgepreßte Säfte aus nährenden und wohlschmeckenden Pflanzentheilen. Da es immer das nämliche Resultat gibt, ob man die Speisen im Magen, oder außer denselben mit Wasser mischt, so ist diese Veränderung mit dem Getränke nicht nur unschuldig, sondern für jene Menschen, welche mit nicht sehr nahrhaften Speisen versehen sind, wirklich heilsam. Dieses zeigt uns selbst die Natur, da sie dem neugeborenen Kinde in der Muttermilch, Speise und Trank unter einander gemischt, darreicht.

Oft bedient sich der Mensch des Getränkes, um seine verlorenen Kräfte schneller herzustellen, als es sonst auf dem gewöhnlichen Wege der Natur zu geschehen pflegt, oder sich gar über seine gewöhnlichen Kräfte zu erheben. Um sich von dem Erfolge dieses Kunststückes besser unterrichten zu können, wird es dienlich sein, zuvor einige Blicke auf die Anstalten zu werfen, deren sich die Natur bedient, um dem Menschen Kräfte zu

Digitized by Google

geben, oder wieder herzuſtellen. Einem Thiere oder Menſchen werden viele Kräfte zugeſchrieben, wenn ſeine Organe eine große Bewegung annehmen, mittheilen und dabei ohne Gefühl der Ermüdung, oder Gefahr von Verletzung längere Zeit ausdauern können. Zu jeder Bewegung gehört Maſſe, welche Bewegung empfängt, und Kraft, welche ſie mittheilt. Die bewegte Maſſe im thieriſchen Körper ſind die aus gröbern Stoffen beſtehenden Organe, dieſe werden von feineren Stoffen, vorzüglich von jenen, welche den Nerven folgen, in Bewegung geſetzt. Die Kraft eines Thieres und die Stärke ſeiner Bewegungen hängt demnach von dem Verhältniſſe der feineren und gröberen Stoffe, aus welchen ſein Körper beſteht, zu einander ab. Da aber bei jeder Bewegung Maſſe und bewegende Kraft zugleich verzehrt werden, ſo kann dieſelbe nur ſo lange anhalten, bis eine von beiden, oder beide zugleich verbraucht ſind. Um nun den thieriſchen Körper durch eine zu lang anhaltende Bewegung nicht ganz zu erſchöpfen, hat ihm die Natur das Gefühl der Ermüdung mitgetheilt, welches ihn mahnt, die Bewegung zu unterbrechen und zu ruhen. Dieſer Ruhe bedient ſie ſich, das durch die Thätigkeit Verſchwendete wieder zu erſetzen. Jedes Organ bekommt ſeinen Erſatz aus dem Blute; das Blut aber erhält die gröberen Stoffe aus den verdauten Nahrungsmitteln, die feineren aus der eingeathmeten Luft. Will alſo der Menſch ſeine verlorenen Kräfte auf dem Wege der Natur wieder herſtellen, ſo muß er Speiſe und Trank genießen, reine Luft athmen und ruhen.

Da aber hierzu eine beſtimmte Zeit erfordert wird, ſo wird dem Menſchen dieſer Vorgang gewöhnlich zu langweilig. Nicht ſelten wagt er es ſogar, die Bewegung, der Natur zum Trotze, über das Gefühl der Ermüdung fortzuſetzen, und da ihm dieſe die Kräfte dazu verſagt, ſo ſucht er ſich dieſelben durch Kunſt zu verſchaffen und bedient ſich zu dieſem Zweck gewöhnlich der geiſtigen Getränke. Wenn er ſich dann nun nach dem

Digitized by Google

Genuſſe derſelben zu neuen Anſtrengungen aufgelegt fühlt, ſo glaubt er Wunder, wie viel er der Natur abgewonnen habe, und es fällt ihm nicht von weitem ein, daß er ſich dabei gewaltig irren könne. Denn wenn man ſich erinnert, daß zum vollkommenen Erſatze nicht allein feinere, ſondern auch gröbere organiſche Beſtandtheile gehören; wenn man dazu nimmt, daß geiſtige Getränke nur feinere liefern können: ſo wird man durch dieſe Angaben ſchon in den Stand geſetzt, den Schaden, welchen dieſe Verhöhnung der Natur herbeiführen muß, zu berechnen. Die feineren Stoffe vermehren die bewegende Gewalt, die fortgeſetzte Thätigkeit verzehrt die ohnehin ſchon verminderte Subſtanz des thieriſchen Körpers noch mehr, die Organiſation wird erſchöpft, in ihrem Innerſten zerrüttet und verfällt in eine Schwäche, die um ſo bedenklicher iſt, da die in ihrem Innern angegriffenen Organe ſelbſt das Vermögen verlieren, mit der äußern Natur in eine ſo energiſche Wechſelwirkung zu treten, als hinlänglich iſt, ſich das Verlorne durch die der erſtern entriſſenen Stoffe zu erſetzen. Geſunde Menſchen, die noch Leben genug beſitzen, den durch Anſtrengung gehabten Verluſt durch Ruhe und Nahrung zu erſetzen, werden daher viel ſicherer gehen, wenn ſie an dieſe natürlichen Mittel ſich halten, und ſehr wohl thun, wenn ſie vor dem Wahne ſich hüten, durch den Genuß geiſtiger Getränke mehr Kräfte zu bekommen, als ſie von Natur aus haben. Es iſt nur eine überreizte Anſtrengung der Kräfte, wenn ſie nach demſelben mehr leiſten, als ſie vor ihm im Stande waren, welche immer eine um ſo größere Schwäche zurück läßt, je größer ſie ſelbſt war.

Von der Natur erhielt der Menſch kein Bedürfniß, welches den Genuß geiſtiger Getränke forderte. Die meiſten Thiere fliehen ſie, und die Kinder der Menſchen kann man nur nach und nach an ſie gewöhnen, zum Beweiſe, daß ihr Genuß ein erkünſtelter ſei.

Die geiſtigen Getränke haben ihren Namen vom Wein-

geiſte, welcher der herrſchende Beſtandtheil in ihrer Miſchung iſt. Ihre Wirkung auf den lebenden Körper iſt um ſo ſtärker, je mehr ſie von demſelben in einer angegebenen Menge enthalten. Die ſtärkſten von allen ſind die ſogenannten Liqueure, welche beinahe ganz aus reinem Weingeiſte beſtehen, den man noch mit Gewürzen und andern Arzneien verſchärft und durch Zucker angenehmer zu machen ſucht. Auf dieſe folgt der Branntwein. Wenn geiſtige Getränke überhaupt dem menſchlichen Körper ſchädlich ſind, ſo ſind es vor allen dieſe, vorausgeſetzt, daß ſie nicht als Arzneien, ſondern als alltägliche Erhaltungsmittel gebraucht werden.

Die erſte Wirkung des Weingeiſtes auf den Organismus iſt eine beträchtliche Verſtärkung aller Lebensfunctionen; das Athmen wird geſchwinder, der Kreislauf ſtärker und raſcher, die Wärme des ganzen Körpers vermehrt, die Sinne lebhafter, die Muskelbewegung energiſcher, das ganze Leben ſteht auf einem höhern Grade, der nur noch etwas höher geſteigert werden darf, um in Krankheit überzugehen. Die Krankheiten, welche zuerſt dem Mißbrauche der Liqueure und des Branntweins folgen, ſind Entzündungen, am häufigſten Lungenentzündungen; doch fehlt es auch nicht an Entzündungen der Gedärme, der Leber, des Gehirns, Krankheiten, bei denen es frühe und ausgeſuchte Hülfe braucht, wenn ſie nicht entweder ſelbſt, oder in ihren Folgen tödtlich werden ſollen. Der zu großen Anſtrengung der Lebensthätigkeit geht immer Schwäche nach. Dieſe äußert ſich bei ſtarken Trinkern zuerſt in den Verdauungswerkzeugen, es verſchwindet die Luſt zum Eſſen, es entſtehen Blähungen, Leibesverſtopfung, Kolikſchmerzen, Stockungen in den Gefäßäſten des Unterleibes, goldene Ader, Verhärtungen in den Gekrösdrüſen, der Leber, der Milz, dem Magen u. ſ. w. Das Syſtem der Aſſimilation und der Blutgefäße nimmt bald an dieſer Zerrüttung Antheil: die Veränderung der Nahrungsmittel in die thieriſchen Stoffe, jenen ähnlich, aus welchen der

Digitized by Google

Körper vorhin beſtand, geſchieht unvollkommen, die thieriſche Materie verliert an ihrer urſprünglichen Miſchung, die Abſonderungen werden verwirrt, die Ausleerungen gehemmt; es entſtehen Mißfärbigkeit des Körpers, Hautausſchläge, Rothlaufe, üble Geſchwüre, Gicht, Podagra, Knoten in den Gelenken, der Lunge, Leber, Blaſenſteine, Engbrüſtigkeit, Waſſerſucht u. ſ. w. Noch trauriger ſind die Wirkungen, welche ſich im Nervenſyſteme zeigen, die Sinne werden ſtumpf, der Verſtand blöde, der Geiſt furchtſam, unentſchloſſen, unzufrieden, hypochondriſch, zänkiſch, deſperat; die Gliedmaßen verlieren ihre Kraft, der Trinker zittert. Anfangs ſtellen ſich dieſe Zufälle nur alsdann ein, wenn er ſeine Portion Weingeiſt noch nicht genommen hat, und verſchwinden nach dem Genuſſe desſelben; zuletzt aber werden ſie anhaltend, es geſellen ſich dazu Verluſt der Sinne, Blindheit, Taubheit, Lähmung der Zunge, der Hände, der Füße, Urinverhaltung, oder Unvermögen ihn zurück zu halten, und meiſtens macht ein Schlagfluß der Jammerſcene ein Ende. Dieſes ſind die Wirkungen des Weingeiſtes, deſſen Mißbrauch ſich ſchon lange unter allen Volksklaſſen eingeſchlichen hat, und einer geſunden Bevölkerung die größten Hinderniſſe entgegenſtellt. Unter dem Volke herrſcht der Glaube, daß durch den Genuß des Branntweins in früher Jugend das Wachsthum des Körpers zurückgehalten werden könne und wirklich ließen ſich für dieſe Behauptung mit leichter Mühe auch wiſſenſchaftliche Gründe auftreiben.

In dem Weine iſt der Weingeiſt mit vielem Waſſer verdünnt, wodurch er in ſeiner Wirkung gelinder wird. Außer dem Waſſer enthält der Wein aber noch mancherlei andere Beſtandtheile, welche nach Verſchiedenheit der Reben, des Bodens und des Klimas verſchieden ſind. In kältern Gegenden ſchlägt in den Weinen die Säure mit etwas Laugenſalz gemiſcht, welche ſich durch die Gährung als Weinſtein abſondern, vor; rothe Weine haben nebſt dieſen einen Ueberſchuß von herbem Stoffe,

Digitized by Google

die Weine der wärmeren Himmelsstriche von Zucker; alle hinterlassen im Extrakte noch manche andere Bestandtheile. Der Gesundheit sind die Weine um so zuträglicher, je reiner sie von diesen Nebenbestandtheilen sind. Diese Eigenschaft aber erhalten sie durch die lang fortgesetzte Gährung; je älter demnach die Weine sind, desto besser sind sie. Junge befinden sich noch in einem starken Grade von Gährung, welche sich in schwachen Magen leicht fortsetzt; sie wirken nicht allein durch den Weingeist, sondern auch durch ihre Nebenbestandtheile; diese gehen mit den Säften des Magens und der Gedärme widernatürliche Verbindungen ein, stören die Verdauung und hindern die Assimilation. Daher wird nach dem Genusse derselben die Zunge belegt, es folgen saures Aufstoßen, fader Geschmack, verminderte Eßlust, Kopfschmerzen, Koliken und tausenderlei Uebel, von welchen man beim Genusse eines alten Weins, wenn er anders nicht zur Unzeit und unmäßig getrunken wird, verschont bleibt.

Der Wein schickt sich nicht zu einem gewöhnlichen Getränke; er ist eine stärkende Arznei und gehört als solche für Kranke, welche die Lebenskräfte verlassen. Gesunden Menschen ist er schädlich und um so schädlicher, je gesünder sie sind. Da man aber die meisten verfeinerten Menschen unter die Kranken zählen darf, da es in ihrer Lebensart so viele Umstände gibt, welche die ihnen angeborne Schwäche noch vermehren; da ihre Lebensenergie zum vollkommnen Ersatze ihrer Kräfte nicht hinreicht: so würde man wirklich hart gegen sie handeln, wenn man ihnen einen vernünftigen Gebrauch des Weines versagen wollte. Wenn sie sich aber durch den Genuß desselben nicht Verschlimmerung ihres Zustandes zuzuziehen gesinnt sind, so müssen ihnen dabei folgende Regeln heilig sein. Nie müssen sie ihn ohne Noth, blos zur Stillung des Durstes trinken. Immer müssen sie sich dessen bedürftig, sie müssen sich schwach fühlen, sie mögen nun durch Krankheiten, durch Verlust von Säften, durch

Digitized by Google

ſtarke Anſtrengungen des Körpers oder des Geiſtes, durch niederſchlagende Leidenſchaften, Sorgen, Kummer, Traurigkeit u. dgl. erſchöpft ſein. Nie dürfen ſie mehr zu ſich nehmen, als hinreicht, eine angenehme Erwärmung des Magens zu bewirken; wird der Puls merkbar beſchleunigt und der Körper erhitzt, ſo ſind ſie ſchon über die Gränze der Mäßigkeit geſchritten. Nie dürfen ſie nach dem Genuſſe deſſelben ſogleich ihre vorigen Anſtrengungen wieder beginnen; nichts iſt ihnen nothwendiger, als Ruhe und gänzliche Erholung durch angemeſſene Nahrung.

Im Uebermaße genoſſen ſtürzt der Wein in all das Unglück, welches wir ſchon bei dem Mißbrauche der Liqueure und des Branntweins geſchildert haben. Nicht unmäßig, aber doch täglich getrunken hinterläßt er wenigſtens den Nachtheil, daß man ſich durch Gewohnheit daran des herrlichſten Arznei- und Stärkungsmittels in ſchweren Krankheiten und zur Wiedergeneſung beraubt.

Zwiſchen den nährenden und geiſtigen Getränken in der Mitte ſteht das Bier. Das gemeine wird von Gerſte, das ſtärkſte von Weizen bereitet. Durch das Keimen entwickelt man in dieſen Getreidearten den Zucker, zieht ihn durch aufgegoſſenes heißes Waſſer aus demſelben heraus und verſetzt dieſen Aufguß durch zugeſetzte Hefen in die weinige Gährung, deren zu ſchnellen Uebergang in die Säure man durch bittere Mittel, beſonders etwas Hopfen, zu verhindern ſucht. So zubereitet enthält das Bier in vielem Waſſer nährende Stoffe und einen geringen Antheil von Weingeiſt. Es löſcht den Durſt, nährt und reizt nur wenig. Es läßt ſich daher für ein unſchuldiges Getränk erklären, welches beſonders magern Perſonen heilſam werden kann. Dieſes gilt aber nur unter den Bedingniſſen, daß es gehörig ausgegohren ſei, welches man an der durchſichtigen Klarheit deſſelben erkennt, und daß es keinen Zuſatz von irgend einem Arzneikörper habe. Junges noch nicht ausgegohrenes Bier gährt im Magen fort, entwickelt ei-

Digitized by Google

ne Menge Luft und erzeugt eine ganz fremde, den Magen angreifende Flüssigkeit in demselben. Daher entstehen Magenkrämpfe, Blähungen, Koliken, Durchfälle, Urinbrennen mit ihrem unseligen Anhange. Die Zusätze von den Arzneien, welche man dem Biere beimischt, sind eine schlechte Verbesserung desselben, machen es zum gewöhnlichen Getränke untauglich und der Gesundheit nachtheilig. Man will dadurch das Bier entweder magenstärkend, oder berauschender machen. In der erstern Absicht bedient man sich bitterer Mittel, Ochsengalle, Wermuth, Enzian und verschiedener Gewürze. Vermuthlich hat man durch diesen Zusatz anfangs die übeln Folgen verhüten wollen, welche man nach dem Genusse des Biers beobachtet hat, die aber ausbleiben werden, wenn das Bier gut gebraut worden ist und gehörig gegohren hat. Uebrigens gilt von diesen Zusätzen die allgemeine Regel: Jede Arznei steht als Nahrungsmittel am unrechten Orte, und kann eher schaden als nützen. Werden indessen diese Dinge nur in geringer Menge dem Biere zugesetzt, so überwiegt der Nutzen, welchen sie durch die Verhinderung seiner Säuerung stiften, ihren Schaden und sie sind zu diesem Zwecke zulässig. Ueberhaupt sind sie für die Gesundheit lange nicht so gefährlich, als die betäubenden Stoffe, durch welche man dem Biere mehr berauschende Kräfte mitzutheilen sucht. Das gemeinste von diesen sind die flüchtigen Bestandtheile des Hopfens, welche man dadurch in dem Biere zu erhalten sucht, daß man ihn mit diesem blos abbrüht. Läßt man ihn hingegen damit sieden, so gehen die flüchtigen betäubenden Bestandtheile davon und nur allein die bittern bleiben zurück, welche viel unschuldiger, als jene sind. Viel schlimmer noch sind die giftigen Pflanzentheile, welche manche gewissenlose Wirthe dem Biere zusetzen, als Opium, Krähenaugen, Bilsenkrautsamen u. a. Leute, die solches Bier getrunken haben, werden träge, schläfrig, betäubt und matt in allen Gliedern, es treibt sehr stark auf den Urin u. s. w. Man sieht dar-

Digitized by Google

aus, daß das Nervensystem davon stark angegriffen werde, und daß sich daher bei längerem Gebrauche dieser Biere die schlimmsten Folgen befürchten lassen. Es gilt demnach vom Biere das, was sich bei allen Nahrungsmitteln als wahr bestätigt hat, daß es der Gesundheit um so günstiger sei, je einfacher und je freier von allen fremden Zusätzen es ist.

Alles Unheil, welches wir dem täglichen Genusse der geistigen Getränke zugeschrieben haben, stürzt um so schneller und heftiger auf die Gesundheit des Menschen los, wenn er sie jederzeit bis zur Berauschung zu sich nimmt. Der Rausch ist jener Zustand, in welchem die Lebensthätigkeit auf den höchsten Grad gesteigert worden ist, von welchem sie nothwendig in die tiefste Schwäche herunter fallen muß. Er ist an sich eine heftige Krankheit, welche den Menschen gewiß tödten würde, wenn sie nicht mit Verzehrung des berauschenden Getränkes bald genug wieder nachließe. Es ist kein Theil des Körpers, welcher dadurch nicht in seinem Innersten erschüttert würde, und keine Krankheit, welche nicht aus dieser Ausschweifung entstehen könnte, und der Körper muß dem gänzlichen Verderben um so schneller entgegen gerissen werden, je öfter sie hinter einander her wiederholt wird. Trotz dieser unglücklichen Folgen ist dieser Mißbrauch doch außerordentlich unter den Menschen verbreitet, und es wird wenige Völker auf der Erde geben, welche sich nicht durch ein oder das andere geistige Getränk oder betäubende Mittel zu berauschen pflegen. Die nördlichen Europäer bedienen sich hierzu des Branntweins, welchen sie aus Getreide, Weintrebern, Zwetschen, Kirschen, Erdäpfeln u. dgl. bereiten, die Kalmücken und Kosaken eines Branntweins aus Stutenmilch, die südlichen Europäer des Weins, die Indianer des Palmweins, andere Völker der heißen Erdstriche des Rhums, der Taffia, welche das Zuckerrohr hergibt, andere des Arraks, der aus Reis bereitet wird, der Türke des Opiums, der Kamtschadale des Aufgusses des Muchomar, eines giftigen

Fliegenschwamms, die Südseeinsulaner eines scharfen Getränkes aus der Pfefferwurzel u. s. f.

Außer den bisher angeführten Getränken bedient sich der verfeinerte Mensch auch noch warmer, theils zur Nahrung, theils auch bloß des Wohlgeschmackes wegen. Die vornehmsten sind die Chokolate, der Kaffee und der Thee.

Die Chokolate wird aus Kakaobohnen, Zucker und Vanille bereitet. Ihr Hauptbestandtheil ist ein vegetabilisches Oel, sie ist nahrhaft, aber ziemlich schwer zu verdauen, sie fordert daher zur Verdauung Zeit und einen guten Magen. Schwachen Menschen wird sie beschwerlich. Der Zusatz von Vanille kann nur Kranken als Arznei dienlich sein. Der Kaffee enthält keine nährenden Bestandtheile, ist also als Nahrungsmittel ganz überflüssig und unnütz. Sein vornehmster Bestandtheil ist ein flüchtiges Oel, welches durch das Rösten der Kaffeebohnen entwickelt wird, und durch welches er reizt und erwärmt. Bei vielen Personen befördert er die Leibesöffnung. Man will behaupten, daß seit seiner allgemeineren Einführung die goldene Ader häufiger geworden sei. Dem mag sein, wie ihm immer will, so ist er nichts mehr und nichts weniger als eine bloße Arznei und muß als solche benutzt werden. Aus diesem ergibt sich, daß zum Frühstücke Milchkaffee besser sei, als schwarzer, indem er dadurch doch etwas Nahrhaftes bekommt. Reine Milch oder Rindsuppe mit einem Ei würde freilich noch heilsamer sein, wenn sie nur nicht zu gemein und wohlfeil wären! Nach dem Mittagsessen schwarzen Kaffee zu trinken, um die Verdauung zu befördern, ist ein Beweis von Schwäche oder Unmäßigkeit. Die vielen künstlich bereiteten Kaffeesurrogate entbehren allesammt des dem Kaffee eigenthümlichen Stoffes, des Kaffeïn's. Ihre Wirkung kann daher nur durch Würdigung der mannigfaltigen Stoffe, aus denen sie bereitet werden, als der Gerste, des Weizens, des Roggens, der Eicheln, der Runkelrüben, Cichorien u. s. w. und der Bereitungsart beurtheilt

Digitized by Google

werden. Da manche derselben arzneiliche Kräfte besitzen, so wird der Laie wohl thun, sich derselben nur auf ärztliches Anrathen zu bedienen. Noch elender ist der Thee; er hat nichts als einige flüchtige Theile, die weder Hunger noch Durst stillen, und weiter nichts, als ein wenig reizen können. Man trinkt ihn bloß, um ihn wieder weg zu pissen oder zu schwizzen. Uebrigens schaden die warmen Getränke nicht allein durch ihre Wärme und begünstigen dadurch Schwäche und Entnervung. Besonders treiben sie stark auf den Schweiß, erschlaffen die Haut und vermehren die Neigung zu Rheumatismen, welche unter den verfeinerten Menschen immer allgemeiner wird.

Nach allem diesem bleibt es also dabei, daß für den gesunden durstigen Menschen das Wasser das beste Getränk sei, daß es durch alle Zusätze, wenn es auch die kostbarsten Medikamente sind, an Güte verliere, denn alle, sie mögen heißen, wie sie immer wollen, schwächen seine durststillende Eigenschaft und wirken dem Zwecke des Trinkens entgegen, indem sie statt den Durst zu löschen, ihn vielmehr erregen und so immer zur Unmäßigkeit im Trinken verleiten. Trinken soll übrigens der Mensch nur, wenn er durstet. Trinken ohne Durst ist widernatürlich; eben so widernatürlich ist es, trinken um den Hunger zu stillen. Auch in diesem Stücke macht es der verfeinerte Mensch, wie in allen übrigen; die hergebrachte Gewohnheit gilt ihm mehr, als die Stimme der Natur; er trinkt, statt zu essen; er trinkt, wenn ihm Getränke aufgestellt werden, nicht wenn er durstet; er trinkt nicht, um seinen Durst zu löschen, sondern um sich Durst zu machen; zuletzt muß er trinken, um sich die Uebel zu vertreiben, welche er sich durchs Trinken zugezogen hat. Wie viel besser würde es ihm gehen, wenn er auch hier nicht mehr und nicht weniger thäte, als die Natur begehrt; er würde gesund bleiben, und der gesunde Mensch kann sich an der reinen Quelle mehr freuen, als der sieche beim goldenen Pokale mit Cyperwein gefüllt.

Digitized by Google

Drittes Kapitel.

Von den Ausleerungen.

Das irdische Leben ist nicht reines Leben, sondern es liegt mit dem Tode in einem immerwährenden Streite, den es in diesem Augenblick besiegt und ihm im nächsten unterliegen muß. Ohne Unterlaß strömt die leblose Natur in die Sphäre der belebten und bekommt von dieser Leben mitgetheilt, in gleichem Verhältnisse aber stirbt das vorhin belebte wieder ab und wird von dem neubelebten aus dem Kreise des Lebendigen ausgestossen. Durch diese beständige Entfernung des Todten behauptet das Lebende sein Uebergewicht über dasselbe und sichert so seine Erhaltung. Die Natur hat zu diesem Zwecke die Ausleerungen durch den Stuhlgang, den Harn, die Ausdünstung der Haut und das Ausathmen der Lungen bestimmt.

Durch die beiden letzten Ausleerungen treten die zur Lebensthätigkeit unbrauchbaren Stoffe unter der Gestalt von Dünsten aus dem Körper und werden von der Atmosphäre aufgenommen. Da sie von dieser sogleich aus seiner Nachbarschaft weggeführt werden, so hat der Mensch, wenn er sonst, wie es seine natürliche Lebensart fordert, meistens an der freien Luft lebt, von ihnen nichts zu befürchten. Lebt er aber beständig an einem eingeschlossenen Orte und in einer stockenden Atmosphäre, und wird er dadurch genöthigt, seine eigenen Ausdünstun-

Digitized by Google

gen immer wieder einzuathmen, so hat dieses für seinen Körper die nämlichen Folgen, als wenn er (man verzeihe mir diese Vergleichung, die durch Wahrheit ersetzt, was ihr an Schönheit abgeht) den Durst mit seinem Urine stillte.

Viel nachtheiliger sind dem menschlichen Körper die Stoffe, welche durch den Stuhlgang und Urin ausgeleert werden, wenn er mit denselben in näherer Gemeinschaft bleibt. Denn nichts ist seinem Dasein gefährlicher, als Fäulniß, in diese aber sind die ersteren schon hinübergegangen und die letzteren stehen ihr sehr nahe. An ihre Schädlichkeit erinnert die Natur durch den sehr unangenehmen Geruch, welchen sie verbreiten, durch welchen der Mensch gezwungen wird, sie zu fliehen. Diese Warnung ist so deutlich, daß selbst die Thiere, manche schon gleich bei ihrem ersten Eintritte in die Welt, sie fühlen. Der nackte Vogel trachtet schon seine Exkremente aus dem Neste zu schaffen, vierfüßige Thiere scheuen sich nicht den Unrath von ihren Jungen zu lecken, um ihn in ihrem Bauche hinweg zu tragen und so desto sicherer von ihrem Lager zu entfernen. Um ihn weit genug von sich entfernen zu können, hat die Natur diese Ausleerung bei dem Menschen, so wie bei allen andern Thieren, der Willkür unterworfen, sie hat zugleich die Organe, welche zur Aufnahme und endlichen Entleerung dieser Stoffe bestimmt sind, mit eigenen dringenden Gefühlen versehen, wodurch er zur rechten Zeit zur Fortschaffung dieser Bürde aufgefordert wird.

Dieses ist der Gang, welchen die Natur dem Menschen bei diesem Geschäfte vorschreibt, auf dem man aber den verfeinerten Menschen wieder nicht findet. Uebertriebene Geschäftigkeit, mißverstandene Scham, mitunter auch Faulheit verhindern ihn, sich zu entleeren, wenn es jene begehrt. Die Behältnisse derselben werden daher von Unrathe überfüllt, unmäßig ausgedehnt, geschwächt, ihr Gefühl abgestumpft, und ihre Trägheit steigt zuletzt so hoch, daß sie sich von der natürlichen An-

Digitized by Google

mahnung zur Ausleerung ganz entwöhnen. Hieraus läßt sich die der feinern Welt so gemeine und hartnäckige Leibesverstopfung erklären, zu welcher sich Goldaderbeschwerden und alles, was mit diesen in Verbindung steht, gesellen, und mit welcher es zuletzt so weit kommt, daß ohne künstliche Mittel, es mögen nun Purganzen oder Klystiere sein, wodurch indessen das Uebel eher vermehrt, als vermindert wird, keine Leibesöffnung erfolgt. Da sich die Natur in dieser eben so leicht wie in mancher andern organischen Verrichtung als dem Schlaf, der Verdauung u. s. w. an eine gewisse Regelmäßigkeit und Periodicität gewöhnen kann, so ist es besonders für Hartleibige und an Unregelmäßigkeit des Stuhlganges Leidende rathsam, sich auch in diesem Punkte an eine bestimmte Ordnung, wo möglich an eine bestimmte Stunde zu gewöhnen. Dieß hält, auch im vorgerücktern Alter, nicht so schwer, als man gewöhnlich glaubt, besonders wenn man sich nur einiger Ausdauer nicht verdrießen läßt. Nicht minder empfindlich straft die Natur die Vernachlässigung ihres Willens an jenen, welche den Harn über die gesetzte Zeit zurückhalten. Durch die zu große Ausdehnung der Urinblase, welche dadurch bewirkt wird, entsteht grosse Schwäche, zuweilen Lähmung derselben und daher, besonders in ältern Tagen, entweder ein Unvermögen, den Urin zu lassen, wenn nämlich der Schließmuskel der Blase sein Wirkungsvermögen noch besitzt, oder, wenn auch dieser mit gelähmt ist, eine gänzliche Unaufhaltsamkeit des Urins. Noch fataler kann das zulange Zurückhalten desselben dadurch werden, daß er sich in der Blase entmischt, seine erdigen Theile fallen läßt, und dadurch zur Entstehung von Sand und Steinen Anlaß gibt, Uebel, welche so quälend sind und dabei so wenig von der Kunst des Arztes zu erwarten haben, daß man sich gewiß der Vorsichtsmaßregeln nicht gereuen lassen darf, die man darauf verwendet, sie abzuhalten.

Nicht damit zufrieden, den Unrath länger im Leibe zu be-

Digitized by Google

halten, als es die höchste Noth erfordert, häufen ihn viele Menschen auch noch in ihrer Nachbarschaft an, so sehr die Natur auch immer darauf dringen mag, ihn so weit als möglich von sich zu entfernen. Die Mistgruben der Thiere, die Abtritte der Menschen sind in vielen Häusern so nahe bei den menschlichen Wohnungen, daß ihre Eigenthümer beständig in diesem ekelhaften Dunstkreise athmen und wirken müssen. Wie ist es möglich, daß die Gesundheit des Menschen in ihrer Stärke bestehen soll, wenn er statt der erquickenden Luft des Feldes, welche Pflanzen und Blüthen, und frische heitere Bäche ihm entgegen wehen, den Hauch des Todes und der Fäulniß in sich ziehen muß! Die erste Sorge bei dem Plane einer Wohnung soll daher immer dahin gerichtet sein, den Abtritt in möglichst weiter Entfernung von den Wohnzimmern anzulegen und ihn durch Verbindung mit fließenden Kanälen und alle andere sich anbietende Mittel in der größten Reinlichkeit zu erhalten.

Da es anständig ist, von allem zu sprechen, was auf das Wohl des Menschen Einfluß haben kann, so wird man eine kleine Bemerkung über die Mittel, durch welche man sich nach der Leibesöffnung rein zu erhalten sucht, mit der Nachsicht eines gesetzten Menschen aufnehmen. Die Natur weiß eigentlich von diesem Gebrauche nichts. Bei gesunden Menschen, welche die von ihr angewiesenen Nahrungsmittel in der gesetzmäßigen Menge genießen, wird durch eine gute Verdauung alles Flüssige so genau ausgezogen, daß ihre Ueberbleibsel mehr trocken als feucht ausgesondert werden, und den Körper nicht so leicht beschmutzen können. Bei Leuten, welche zu dem beständigen Säubern nach der Leibesöffnung genöthigt sind, muß entweder die Verdauung nicht ihre größte Stärke haben, oder in der Wahl und der Menge der Speisen und Getränke werden Fehler begangen, oder der Schließmuskel des Afters thut seine Schuldigkeit nicht. Die Ursache mag nun sein, welche sie immer will, so ist es allerdings nothwendig, sich durch Kunst zu rei-

Digitized by Google

nigen, wenn es die Natur nicht thut. Was ich bei dieſer Gelegenheit habe rügen wollen, iſt der Leichtſinn, welcher in dieſem Stücke bei der Wahl der Säuberungsmittel herrſcht. Man bedient ſich hierzu gewöhnlich des Papieres, welches einem zunächſt in die Hände fällt, ohne deſſen Reinheit genauer zu unterſuchen. Dieſe Papiere können vorhin ſchon in den Händen oder auch an andern Orten ſolcher Menſchen geweſen ſein, welche mit anſteckenden Krankheiten behaftet waren; oft kommen ſie aus Kramläden und dienten ſcharfen, ſelbſt giftigen Sachen zu Behältniſſen. Was iſt leichter, als daß man ſich auf dieſem Wege Schmerzen, Entzündungen, Geſchwülſte, Geſchwüre, ſelbſt anſteckende Krankheiten von der ſchlimmſten Gattung einimpft? So kleinlich und unangenehm der Gegenſtand, von dem ich jetzt rede, meinen Leſern auch immer erſcheinen mag, ſo wichtig wird er aus dieſem Geſichtspunkte betrachtet.

Digitized by Google

Viertes Kapitel.

Von der naturgemäßen Befriedigung des Geschlechtstriebes.

Alles in der Natur ist auf Ewigkeit berechnet. In seiner Sphäre ist das Leben unerschöpflich im Hervorbringen neuen Lebens. Kaum reift das eine seiner Vollendung entgegen, und schon entwickeln sich in ihm selbst die Keime zu neuen Wesen seiner Art. Kaum ist der menschliche Körper in seiner Ausbildung so weit gediehen, daß seine Organe Anstrengung genug ertragen können, um den Platz, welcher ihm in der Schöpfung angewiesen worden ist, auszufüllen, und schon erwachen in ihm Organe, welche bisher schlummerten und erwecken durch ihre Thätigkeit Triebe, von denen er nichts wußte, welche ihn mit unwiderstehlicher Kraft zum andern Geschlechte hinziehen und eine Verbindung mit demselben bewirken, deren Resultat die Fortpflanzung und Vermehrung des Menschenstammes ist.

Auch ohne Trennung der Geschlechter hätte die Natur diese Fortpflanzung bewirken können, sie hat dieses an mehreren thierischen Individuen bewiesen, deren jedes einzelne seines Gleichen zu zeugen im Stande ist. Aber wie öde und todt wäre das Menschenleben ohne diese Verschiedenheit der Geschlechter. Welche Mannigfaltigkeit und Schönheit, welche süße Verbindungen und Verhältnisse, welche Reize und Freuden, welches Treiben und Streben kommt nicht in dasselbe durch diese ver-

Digitized by Google

ſchiedene Bildungen, durch die ungleichen Anlagen und das wechſelſeitige Zuſammenſtreben der beiden Geſchlechter!

Alſo, nicht damit zufrieden, für die Erhaltung der einzelnen belebten Weſen geſorgt zu haben, iſt die Natur noch mit unbegreiflicher Weisheit auf die Erhaltung der ganzen Gattung auf undenkbare Zeiten hinaus, d. h. für ihre Fortpflanzung und Vermehrung bedacht. Erſtaunungswürdig ſind die Anſtalten, welche ſie zu dieſem Zwecke traf. Wenn die Pflanze in buhleriſcher Schönheit die Sinne ihres Bewunderers durch blendende Farben und aromatiſche Gerüche reizt, erquickt und ſtärkt, dann iſt gerade der Zeitpunkt, wo ſie mit der Bildung ihrer Nachkommenſchaft beſchäftigt iſt.

Aphroditens Hauch durchdringet
Bis zur Gränze der Natur,
Wo die letzte Sphäre klinget,
Alle Pulſe der Natur.
Sie befruchtet Land und Meere,
Sie das weite Luftrevier.
Wie ſie zeuge, wie gebäre,
Weiß die Kreatur von ihr.
Wie mit Perl' und Edelſteine
Schmückt ſie bräutlich unſere Welt;
Streuet Blüthen auf die Haine,
Blumen über Wieſ' und Feld.

Bürger.

Welches Schauſpiel gewährt uns nicht das Thier in dieſer Rückſicht. Sobald ſein Körper ausgewachſen iſt und alle ſeine Glieder von Kraft und Muth durchſtrömt werden, ſo erweckt die Natur den Trieb zur Fortpflanzung bei ihm mit einer Stärke, welche an Wuth gränzt und nichts, als Befriedigung desſelben, kann dem Thiere ſeine vorige Ruhe und Gelaſſenheit wiedergeben.

Digitized by Google

Liebe ſegnet die Gefilde,
Und beſeliget den Hain;
Liebe flößt dem rauhen Wilde
Wonnigliche Regung ein.
Gatten um die Gatten hüpfen
Rüſtig durch den Wieſengrund,
Aphroditens Hände knüpfen
Ihren ſüßen Liebesbund.

Derſelbe.

Auch bei dem Menſchen erſcheint dieſer Trieb in außerordentlichen Wirkungen. Wenn ſein Körper in vollendeter Ausbildung und Schönheit blüht und alle Organe voll jugendlichen Lebens ſtrotzen, dann entſteht in ihm eine ungewohnte Unruhe, eine unerklärbare Sehnſucht nach einem gewiſſen noch unbekannten Etwas. Der aufkeimende Jüngling findet nun nicht mehr das vorige Behagen an ſeinen Knabenſpielen; die luſtigen jungen Freunde verlieren das ehemalige Intereſſe; die Gegenwart der jungen blühenden Freundin iſt ihm nimmer ſo gleichgültig, wie vormals; er ſehnt ſich feurig nach der Abweſenden, beinahe unwillkürlich geht er dahin, wo er ſie zu finden hofft; ſie wird ſein Gedanke beim Tage und ſein Traum in der Nacht. Und ſie, das arme Mädchen, kann dem muntern Jünglinge nicht mehr ſo unbefangen ins Auge ſehen, nur verſtohlen blickt ſie nach ihm, ſchamhaft ſinkt ihr Auge zur Erde und die Röthe der Unſchuld überläuft ihre Wange wie leichtes Morgenroth, wenn ſein Blick dem ihrigen begegnet; ſtößt er ihr unverſehens auf, ſo erſchrickt ſie heftig, mächtig pocht ihr das Herz, eng wird die Bruſt, ſchüchtern ſteht ſie, ſo lang er da iſt, und Traurigkeit überfällt ſie, wenn er verſchwunden iſt. Sie werden getrieben von der allmächtigen Liebe. Und wenn nun einmal das, was ſie begehren, zu ihrem klaren Bewußtſein gekommen iſt, was unternehmen ſie nicht, um dieſen Trieb zu befriedigen, um ſeine Früchte zu genießen? Keine Arbeit iſt

Digitized by Google

zu schwer: sie wird übernommen; keine Gefahr zu groß: sie wird überstanden. Speise und Trank, Ruhe und Schlaf, Aeltern und Vaterland, Tugend und Ehre — Alles wird zum Opfer dargebracht, um den so heiß gewünschten Gegenstand zu erlangen.

So weise war die Natur! Das, was zur Erhaltung des Menschengeschlechtes nothwendig war, und doch ohne Zuthun des Menschen nicht wohl geschehen konnte, überließ sie nicht blos seiner kalten Willkür, sondern verwebte es in seinen Eigennutz, in seinen unersättlichen Durst nach Vergnügen. Sogar, wenn der Mensch durch Noth, Eigensinn, Grundsätze oder Umstände abgehalten wird, dieser Stimme der Natur zu gehorchen, so rächt sie sich dafür im Schlafe, betäubt seine Grundsätze, gaukelt ihm in reizenden Bildern das Spiel der Liebe vor, und verführt den Eigensinnigen, den Blöden oder die Spröde im Schlummer zu einem Schritte, gegen den sie sich wachend aus allen Kräften zu sträuben schienen. So ist denn Fortpflanzung seiner Gattung für den Menschen eine der wichtigsten natürlichen Bestimmungen.

Wann und wie oft darf der Mensch den Genuß der Liebe sich erlauben? Hierauf unsere alte und gründliche Antwort: Dann und so oft als es die Natur fordert. Liebesgenuß ist die höchste und heftigste Anstrengung des Lebens, und wer in diesem die Forderungen der Natur überschreitet, erschüttert und erschöpft die Kraft und die Quelle des Lebens in ihrem Innersten. Bei keinem Genusse kommt daher auf das reine und wahre Gefühl des natürlichen Bedürfnisses und der Sättigung so viel an, als bei diesem. So gewiß dieses ist, so traurig ist auf der andern Seite die Wahrheit, daß der verfeinerte Mensch in keinem Stücke der Natur so viele Gewalt anthut, als in diesem. Hier kennt er weder Bedürfniß noch Sättigung; hier führen ihn nur üppige Sinnlichkeit und Phantasie, reißen ihn von Genuß zu Genusse, verwandeln

Digitized by Google

seinen natürlichen Trieb nach Liebesbefriedigung in einen unersättlichen Durst nach erkünstelter Wollust, der nicht eher befriedigt wird, bis er den Wollüstling bis auf seine Gebeine verzehrt hat. Nichts hat so viel dazu beigetragen, dem Menschen seine ursprüngliche Kraftfülle zu rauben und ihn in eine geile Ohnmacht zu stürzen, als diese Ausschweifung, und nichts ist im Stande, ihn wieder zu seiner ursprünglichen Stärke und Würde zu erheben, als Rückkehr auf den Weg der Natur. Zu seinem Wohle werde ich nicht wenig beigetragen haben, wenn er meine Bemühungen, ihn darauf zurück zu führen, nicht mit Leichtsinn übergeht, sondern mit ernstlichem Nachdenken bei denselben verweilt.

Kein lebendiges Wesen kann andere bilden, wenn es nicht zuvor selbst ausgebildet ist. Jedes derselben durchwandelt während seines Daseins eine Reihe bestimmter Lebensperioden. In der ersten ist es blos mit sich beschäftigt sich zu nähren und alle seine Organe und Kräfte zu entwickeln, bis es die höchste Stufe erlangt hat, deren Wesen seiner Art fähig sind. Hat es diesen Standpunkt erreicht, dann erwacht in ihm das Bestreben sich zu vermehren; nach diesem Geschäfte fängt es an zu altern und endlich stirbt es. Diese verschiedenen Perioden bestimmen die Dauer seines Lebens und stehen unter einander in einem gewissen Verhältnisse. Je größer die erste ist, desto größer sind auch die andern und desto weiter erstreckt sich die Dauer des ganzen Lebens. Jede Pflanze und jedes Thier, das eine längere Zeit zu seiner Entwickelung und Reife bedarf, hat auch Anspruch auf langes Leben. Langsames Wachsthum und späte Reife gehören daher unter die vorzüglichsten Wohlthaten, mit denen die Natur den Menschen vor allen beschenkt hat. Er muß während seines Daseins fast alle Bahnen lebendiger Wesen durchlaufen. Aus einem thierischen Safte entsteht ein Keim, der sich im Mutterleibe zu einem Wesen entwickelt, das mehr einer Pflanze, als einem Thiere

Digitized by Google

gleicht. Ohne Gefühl, ohne Bewußtsein und Willkür zieht es, einer Pflanze gleich, seine Nahrung aus einer Wurzel, welche die Nabelschnur im Mutterkuchen ausbreitet. So wie sich nun seine Empfindungs- und willkürlichen Bewegungsorgane ausbilden, nähert sich die menschliche Frucht der Thiervollkommenheit. Als bloßes schwaches Thier kommt sie ans Tageslicht, und bringt zum Menschen fast weiter nichts mit, als die Gestalt und die Anlage. Fernere Pflege, Nahrung, Nachahmung und Belehrung entwickeln erst seine körperlichen und Geistesvollkommenheiten und machen ihn nach Verschiedenheit seiner Anlage und dieser Umstände zu einem, in verschiedenem Betrachte, kleinen, mittelmäßigen oder großen Menschen. Da nun der Mensch das vollkommenste Thier auf Erden, da seine Organisation die feinste, verwickelteste und vollendeteste der ganzen Schöpfung ist, so folgt von sich selbst, daß zu ihrer Ausbildung eine geraume Zeit erfordert werde.

Ist diese Ausbildung vollendet, haben alle Organe so viel Stoff, Form und Kraft erhalten, daß sie nun fernerhin ohne beträchtlichen Zusatz für sich bestehen können und den Menschen zu seinem menschlichen Berufe tauglich machen, so wendet sich der Ueberschuß von Lebensstoffen, welcher zu ihrem Wachsthume nicht mehr nöthig ist, zu andern bisher noch schlummernden Theilen, beginnt deren Entwickelung, und erregt durch ihre Thätigkeit die ersten Spuren des Geschlechtstriebes. Diese neu entwickelten Theile können aber den ihnen angewiesenen Verrichtungen nicht eher vollkommen vorstehen, bis auch sie gänzlich vollendet sind.

Die anfangende Periode der Reife und Mannbarkeit gibt sich nun durch eine auffallende Revolution im Charakter und in der Körperbildung zu erkennen. In die Denkungsart des Jünglings kommt mehr Festigkeit, Entschlossenheit, Muth, Thätigkeit und Emporstreben. Das Mädchen wird in seinen Gefühlen sanfter und weicher, ihre Seele theilnehmender an

Digitized by Google

dem Schickſale Anderer, ihr ganzes Weſen iſt Sanftmuth und Aufopferung für Andere und wird von einer geheimen Sehnſucht beherrſcht. Der Körper des Jünglings erhält einen ſtärkern Umriß, die Muskeln drängen ſich ſtärker hervor, der Gang und die übrigen Bewegungen ſind feſter und beſtimmter, die Stimme wird tiefer, am Kinn und andern bisher noch glatten Theilen des Körpers ſprießen Bart und Haare hervor. Mädchen werden voller und ründer, die platte Bruſt erhebt ſich in volle Brüſte, das Monatliche erſcheint u. ſ. w. Unter dieſen Vorbereitungen entwickelt ſich dann die allmächtige Liebe mit ihren ſchon oben geſchilderten Symptomen.

Hierbei iſt aber wohl zu merken, daß der Anfang dieſer Veränderungen erſt die Entwickelung des Zeugungsvermögens anzeige, und daß dieſes, ſo wie das Vermögen aller übrigen Organe, zu ſeiner gänzlichen Ausbildung einen gewiſſen Zeitraum nöthig habe. Es ergibt ſich daraus, daß nicht die keimenden, ſondern nur die vollendeten Zeugungsorgane das Fortpflanzungsgeſchäft mit gutem Erfolge übernehmen können, und daß der Menſch erſt ganz Mann oder Weib ſein müſſe, ehe er Vater oder Mutter werden will.

In dieſer Periode der Entwickelung ſoll nun erſt Liebe, keuſche Liebe den Jüngling und das Mädchen beglücken, ſoll ſie erwärmen und mit Hoffnung tröſten, daß ſie ruhig empor wachſen und zu ihrer menſchlichen Beſtimmung reifen können. Liebe, dieſe Blume, die das Erdenleben zum Paradieſe macht, wenn ſie nicht zu frühzeitig gebrochen wird, iſt eines der erſten Mittel, des Menſchen Körperwohl zu befeſtigen und ſeinem Geiſte höhere Freuden zu verſchaffen. Sie iſt eine moraliſche Vollkommenheit, die der Menſch vor andern Thieren voraus hat; denn da der Menſch vermöge ſeiner höheren Geiſtesanlagen nicht bloß für thieriſche Gefühle, ſondern auch zu erhabenern Seelengenüſſen beſtimmt iſt, ſo wird die Liebe das Mittel, mit einem bloß thieriſchen Triebe auch höhere Geiſtesfreu-

Digitized by Google

den zu verweben und dadurch Menſchenglück um vieles zu erhöhen. Liebe wird dem Menſchen am ſicherſten von der zu frühen Verſchwendung ſeiner Zeugungskraft zurück halten, denn ſie kann ihn am leichteſten für ſeine Enthaltſamkeit entſchädigen. Treue gegen ſeine Geliebte wird den Jüngling vom ſchlüpfrigen Wege feiler Wolluſt entfernen, ſie wird ihn ermuntern, ſeine Mannskraft zu ſchonen, um ſie ganz der roſigen, unſchuldigen Braut zur Morgengabe zu bringen. Liebe iſt die Schwungkraft für den werdenden Mann und das blühende Weib; ſie gibt Reiz und Kraft zum Arbeiten, Anſtrengen und Emporſtreben. Was der Knabe aus Zwang und Furcht vor der Ruthe nur ſaumſelig leiſtete, das unternimmt der liebende Jüngling mit hinreißendem Feuer, denn ihn ſtärkt der Gedanke, daß er für ein künftiges liebes Weib arbeite. Nur die Liebe iſt fähig zu großen Gedanken, Plänen und Unternehmungen, Liebe kettet den Menſchen an Menſchheit und Staat, macht gefühlvoll für fremde Leiden, gutthätig, muthig in Gefahren und empfindlich für jede Freude des Lebens. Wer nie liebte, iſt Egoiſt, kleindenkend, eigennützig, geizig, furchtſam und tückiſch, unempfindlich gegen reinere Freuden, viehiſcher, oft unnatürlicher Wollüſtling. Wohl alſo dem Jünglinge und dem Mädchen, welche ihre Herzen keuſcher Liebe weihen, wohl ihnen, wenn ſie dieſe koſtbare, aber zarte Pflanze pflegen und ſorgfältig bewahren, damit ſie durch ihre Blüthen Wohlgeruch und Kraft verbreite und Früchte bringe in Fülle.

Gänzliche Vollendung des Körpers und Ueberfluß an Kraft und Leben, beſtimmen alſo den Zeitpunkt, wo der Menſch reif genug iſt, ſich der Vermehrung ſeines Geſchlechtes zu weihen. Man kann dieſe Zeit nicht genau nach der Zahl der Jahre beſtimmen. In unſerer Gegend kann man im Durchſchnitte bei Männern das zwanzigſte Jahr und die nächſten darüber, bei Frauenzimmern die Nachbarſchaft vom achtzehnten als die Zeit der Reife annehmen. Ich weiß wohl, daß ſich die erſten Spu-

Digitized by Google

ren der Mannbarkeit schon um das vierzehnte Lebensjahr herum zeigen; allein weder die Blüthe, noch der rohe unreife Kern, sondern die ganz gereifte Frucht ist zum Genusse bestimmt. Wer bei dem ersten Keimen der Mannbarkeit schon darauf denkt, Andern das Leben zu geben, der thut es auf Kosten des seinigen, eine Wahrheit, welche die Erfahrung mit unzähligen traurigen Beispielen belegt.

Indessen machen Klima, Temperament und Lebensart hierin einen auffallenden Unterschied. Viele Menschen sind früher ausgebildet als andere, können daher auch früher dem Fortpflanzungsgeschäfte sich widmen; was also bei einem zu frühzeitig ist, kann bei jenem schon natürliches Bedürfniß sein. Hierher gehört besonders die kleine, stämmige, untersetzte Menschenklasse, deren Wachsthum früher stille steht, und die sich früher in die Dicke ausfüllen. Indessen ist es doch immer noch die Frage, ob der frühe Stillstand des Wachsthums nicht Folge eines unzeitig aufgeweckten Zeugungsvermögens entweder beim Vater oder beim Sohne gewesen sei.

Die schlanke hochwachsende Menschenklasse hingegen braucht mehr Zeit zur Ausbildung ihrer Organe, bei ihr entwickelt sich natürlicher Weise das Zeugungsvermögen später; sie verträgt daher bei weitem nicht so früh den Verlust, welchen die Befriedigung dieses Triebes nach sich zieht.

Menschen von zärtlichem Körperbau, empfindlichen Nerven und lebhaftem Geiste haben später Anspruch auf Liebesgenuß, als festere Körper mit stärkeren Nerven und trägerem Gemüthe.

Am allerspätesten dürfen diejenigen der Liebe opfern, die durch einen schmächtigen Wuchs, langen Hals, enge platte Brust, weiße feine Haut, begränzte Wangenröthe, emporstehende Schultern Anlage zur Lungensucht verrathen. Diese müssen durchaus warten, bis sie durch eine angemessene Lebensart dieser Anlage hinlänglich entgegen gearbeitet und sie durch ein

Digitized by Google

vorgerückteres Alter ganz überwunden haben, wenn sie nicht den Ausbruch dieser unglücklichen Krankheit und die schnelle Herannäherung ihres Todes unfehlbar befördern wollen.

Das nämliche gilt von denen, die in ihrer Jugend viele Krankheiten überstanden haben; bei diesen braucht die Natur mehr Zeit, um den durch die Krankheiten erlittenen Verlust zu ersetzen, und das dadurch gehinderte Wachsthum nachzuholen.

Sind sie endlich herangewachsen der Jüngling und das Mädchen, stehen sie da mit Lebensfülle und geübtem Geiste, dann genießen sie die Freuden der Menschheit in Hymens heiliger Laube, damit die Erde sich freue ihrer Sprößlinge und vervielfältigt sehe die Herrlichkeit der Menschheit. Aber weise müssen sie sein im Genusse des Lebens, nicht die wenigen Freuden dieser Erde sich verbittern durch Unmäßigkeit, sich nicht überfüllen im Genusse bis zum Ekel, sondern durch kluge Einschränkung sich denselben erhöhen, und durch Mäßigkeit ihr Glück beständig erneuern. Was Mäßigkeit in diesem Stücke sei, bestimmen wir für den, welcher das natürliche Gefühl des Bedürfnisses und der Sättigung verloren hat, durch folgende Umstände.

Vor allem muß man sich immer erinnern, daß der Körper, welcher seines Gleichen ohne seinen eigenen Schaden zeugen will, dieses nur von seinem Ueberflusse thun könne, daß er dazu nie Kraft und Stoff verwenden darf, welche er zu seinem eigenen Leben nöthig hat. Die Freuden der Liebe sind also dem Menschen gestattet:

Erstens, wenn er sich im Besitze vollkommener Gesundheit befindet; wenn er eine Fülle von Kraft und Munterkeit fühlt.

Zweitens wenn er, ohne durch äußere wollüstige Gegenstände, ohne durch den Genuß geistiger Getränke oder stark reizender Speisen aufgeweckt zu sein, von der Natur stark und anhaltend gemahnt wird; wenn diese Mahnungen auch unter ernsten Geschäften öfter und stärker zurückkehren; wenn er

Digitized by Google

von einem Treiben und Sehnen nach dem andern Geschlechte ergriffen wird, dessen er nicht ganz Meister werden kann.

Drittens, bestimmen es die Folgen nach vollbrachtem Liebesgeschäfte, ob er seiner Natur zu viel gethan hat, oder nicht. Fühlt er sich erleichtert darnach, nicht ermattet und noch heitern Geistes, bemerkt er keine besondern Veränderungen in seinen Gesichtszügen und in seiner Farbe, so hat er die Schranken der Mäßigkeit noch nicht überschritten. Befällt ihn aber nach gepflogener Lust Niedergeschlagenheit, große Empfindlichkeit, Verdrossenheit, Zanksucht, Widerwillen wider den Gegenstand seiner Liebe, Mattigkeit in allen Gliedern, dumpfer Schmerz oder vielmehr ein Gefühl von Leere in der Gegend der Lenden und des Kreuzes, Zittern der Hände, leichtes Ermüden im Gehen; verändert sich seine Stimme leicht, vermindert sich die Eßlust, stellen sich Blähungen ein, wird das Gesicht bläßer, die Augen tiefer und mit einem blauen Ringe umgeben, fahren an der Stirne und um die Nase herum Hitzblätterchen auf u. s. w. dann — und wenn auch nicht alle, sondern nur einige von diesen Zufällen zum Vorscheine kommen — dann ist schon der Aufwand zu groß und geschieht auf Kosten des eigenen Wohles.

Sehr stark vergeht man sich aber gegen die Gesetze der Mäßigkeit im Geschlechtsgenusse:

Erstens, wenn man nach einer hinlänglichen Befriedigung, der Natur durch allerhand Künsteleien, hitzige, reizende Speisen und Getränke, durch stark angreifende, erhitzende Arzneien eine abermalige Wiederholung abzwingt. Diese gezwungenen Anstrengungen der Natur sind außerordentlich erschöpfend, sie führen alle Folgen einer unmäßigen Ausschweifung, besonders aber ein gänzliches Unvermögen zur Zeugung mit überraschender Geschwindigkeit herbei, haben selbst schon oft den Tod auf der Stelle veranlaßt.

Zweitens, Menschen, die durch Denken und Studiren ihren Geist sehr anstrengen, müssen in diesem Lebensgenusse

Digitized by Google

eine viel ſtrengere Diät beobachten. Beim Denken wird Nervenkraft verwendet, beim Zeugungsgeſchäfte nicht weniger: bei dieſen Menſchen geht alſo das erſte Lebensprinzip auf zwei Wegen verloren, und ſo werden nicht die Zinſen der Lebensſumme, ſondern das Kapital ſelbſt angegriffen. Wenn alſo das nicht auf der einen Seite geſpart wird, was auf der andern zuviel aufgeht, ſo muß der Körper ſehr ſchnell aufgerieben werden. Wer demnach die Welt mit Geiſteskindern bereichert, der muß ſich die Vermehrung der leiblichen nicht ſo ſehr angelegen ſein laſſen.

Das Nämliche gilt drittens, von ſolchen, die mit körperlichen Arbeiten überhäuft ſind, Nothdurft und Mangel leiden, von Traurigkeit, Kummer, Sorgen gedrückt werden, denn dieſes ſind nicht die Umſtände, welche eine überſtrömende Lebensfülle begünſtigen.

Viertens, hat man ſich beſonders in dieſem Fache um ſo mehr einzuſchränken, je mehr man ſich dem Greiſenalter nähert, wenn man ſonſt einen baldigen Tod und alle Beſchwerden eines gedrückten Alters von ſich entfernen will. Schon in früheren Jahren kann man durch unmäßige Wolluſt das Alter in ſeiner ganzen jämmerlichen Geſtalt herbeirufen: wie ſehr muß es nicht ſeine Schritte beſchleunigen, wenn es ſchon vor der Thür iſt, und wie eng ſich mit allem Elende menſchlicher Hinfälligkeit verbinden, wenn man ihm durch Wolluſt noch alle Wärme und Lebensnahrung entzieht! Der alte Körper kann nicht mehr ſo viele Lebensſtoffe bereiten, als zum Erſatze des Verlornen nöthig iſt, wie will er dieſen angreifenden Verluſt ertragen! Die Natur gibt hier ſchon bedeutende Winke zur Mäßigkeit, indem ſie die Gefühle des Alten abſtumpft und ſeine Triebe in einem hohen Grade mäßigt.

Ueberhaupt, je jünger der Menſch nach ſeiner vollkommenen Reife, je vollkommner, ſtärker und blutreicher ſein Körper, je beſſer ſeine Reſtauration, je blühender ſeine Glücksum-

Digitized by Google

ſtände ſind, je feuriger ſeine Liebe gegen den lang gewünſchten Gegenſtand iſt, deſto mehr iſt ihm erlaubt; um ſo weniger aber, je ſchwächer, magerer und blutleerer er iſt, je mehr er ſchon in dieſem Geſchäfte gethan hat und je mehr er ſich dem Herbſte ſeines Lebens nahet. Die Zahl der Tage kann hier nichts, Alles muß die Stimme der Natur entſcheiden. So viel kann man wohl ſagen, daß es für den ſtärkſten erſchöpfende Ausſchweifung ſei, wenn er alle Tage oder auch jeden zweiten Tag der Liebe pflegt. Ueberhaupt, zu wenig kann man Amorn ſelten opfern und je mäßiger der Menſch hierin iſt, deſto ſicherer kann er Krankheiten und Alter entfernt halten, und deſto mehr wird er dafür durch Geſundheit, Frohſinn und langes Leben belohnt.

Bei dieſer weiſen Einſchränkung des Genuſſes wird dann auch der Zweck dieſes Triebes, die Erzeugung einer kraftvollen Nachkommenſchaft am vollkommenſten und ſicherſten erreicht. Mäßige Aeltern zeugen viele und geſunde Kinder. So iſt denn in der Natur, was einmal gut iſt, immer und überall gut. Mäſſigkeit im Liebesgenuſſe erhöht den Genuß ſelbſt, iſt wirkſamer in ſeinen Folgen, wohlthätig für die zu erzeugende Frucht und erhaltend für den Erzeuger. Indeſſen muß außer der Mäßigkeit zur Hervorbringung eines in jeder Rückſicht vollkommenen, geſunden und ſchönen Menſchenkindes noch folgenden Forderungen Genüge geleiſtet werden.

Der junge Mann wähle ſich vor allem ein junges, geſundes, geliebtes Weib. Mir ſcheint es eine häßliche Sünde gegen die Natur, wenn ſich ein Jüngling aus kleinlichen Abſichten, aus Geldhunger oder einer andern Glücksſpekulation in die Arme einer verwelkten Matrone wirft, bei der das Ausbleiben des Monatlichen ſchon bewieſen hat, daß ſie blos ihrer ehemaligen Verdienſte wegen ihren Platz noch einnimmt. Denn hier wird doch Menſchenzeugung eben ſo abſichtlich verhindert, und männliche Kraft eben ſo widernatürlich verſchwen-

Digitized by Google

det, als bei Selbstschändung und andern unnatürlichen Sünden. Es ist aber nicht genug, daß die Gattin des Mannes jung sei, sie muß auch gesund, mit Kraft und Leben erfüllt sein. Ein kränkliches Weib kann nie die Liebe des feurigen Mannes erwiedern, der Genuß vermehrt ihre Kränklichkeit, gibt ihr an ihren Kindern Gefährten ihrer Leiden und wird durch Schwangerschaft, Niederkunften und Kinderstillen bald ihrem Grabe entgegen geführt.

Endlich sei sie für ihren Mann schön und liebenswürdig. Sie braucht gerade kein Ideal von Schönheit zu sein, wenn sie nur für ihn Werth und Reize hat. Aber *gefallen* muß sie ihm; denn auf Liebe und Zuneigung kommt bei der Zeugung sehr vieles an. Schönheit reizt, vermehrt das Hinstreben nach dem schönen Gegenstande, erhöht die Gefühle und die Lebensthätigkeit im Augenblicke dieser Menschenschöpfung und das Resultat einer lebhaftern, feurigern Wirksamkeit muß natürlich vollkommener sein, als wenn es nur einer kalten und pflichtmäßigen Thätigkeit seine Entstehung zu verdanken hat. Daher sind die Kinder der Liebe allezeit stärker und schöner, als die Kinder der lauen Gleichgültigkeit.

Aus diesem Grunde kommt daher für den künftigen Weltbürger auf den Moment der Zeugung außerordentlich viel an, und für Gatten, die sich gesunde und schöne Kinder wünschen, ist es eine Hauptregel, daß sie hierzu jene Zeit abwarten, wo sie im Gefühle von Heiterkeit und Kraft durch heiße Liebe zu einander getrieben werden.

Schwächend wird dieses Geschäft für die Gatten und schädlich für die Frucht, wenn es nach irgend einer unangenehmen, angreifenden, heftigen und niederschlagenden Leidenschaft geschieht. Man weiß, wie sehr Leidenschaften auf alle Absonderungen des Körpers wirken, wie sehr sie ihre Eigenschaften verändern und von ihrem gesunden Zustande entfernen. Es läßt sich daraus begreifen, wie stark ihre Wirkung auf die

Digitized by Google

Beſchaffenheit des Zeugungsſtoffes ſein müſſe, indem ihre Organe in einer ſo genauen Verbindung mit den Organen des Denkens und Empfindens ſtehen. Zorn, Schrecken, Eiferſucht, Traurigkeit und andere ſolche unangenehme Gemüthszuſtände müſſen daher auf die Bildung der Frucht, auf ihre körperliche Stärke und Geſundheit und ſelbſt auf ihren moraliſchen Charakter einen mächtigen Einfluß haben.

Eben ſo ſchädlich iſt dieſes Geſchäft in gleicher Hinſicht nach ſtarken körperlichen Arbeiten, nach überſtandenen Krankheiten, noch verderblicher während derſelben.

Kinder im Rauſche erzeugt, ſollen durch Dummheit glänzen. Auch glaube ich, daß die häufigen Waſſerköpfe, welche man hier und da findet, in der öftern Berauſchung ihrer Väter ihren Grund haben.

Wohl dem, der die Frucht der Liebe nie unreif pflückte, ſie nie im Uebermaße genießt! Seht ihn an den keuſchen Jüngling, wie er emporſproßt. Noch lebt in ihm die Kraft der Gottheit, die dem Menſchen am Tage ſeines Werdens eingehaucht ward. Seht, wie jede Anlage ſeines Körpers, jedes Vermögen ſeiner Seele ſich entwickelt, wie er da ſteht in menſchlicher Vollkommenheit, feſt gebaut ſein Körper, ſchnell ſein Arm, erhaben ſeine Bruſt, gefüllt ſeine Wange, hell und offen ſein Auge, rein und männlich ſeine Stirn, ſcharf ſeine Sinne, unerſchrocken ſein Muth und hellblickend ſein Verſtand. Er wandelt geſetzt und thätig ſeine Bahn und bildet ſich zum künftigen Bürger des Staats, und wenn er auf ſeinem Platze im Staate ſteht, dann iſt er Gatte ſeinem Weibe, Vater ſeinen Kindern, Freund ſeinen Freunden, Bürger ſeinem Staate, und Menſch allen Menſchen. Vertrauet ihm ruhig euere Geheimniſſe, euer Vermögen, euere Ehre, euer Vaterland, denn er iſt ſtark, redlich und weiſe. So lebt der auf Erden, der nie unordentlicher Wolluſt opferte, und der erlaubten Liebe mit Mäßigkeit ſich weihte; Kraft und Geſundheit iſt ſein ſteter Antheil, denn er

Digitized by Google

vergeudete nie die junge Lebenskraft vor ihrer Reife; immer offen ist seine Seele für die Freuden der Schöpfung; ihn freut Himmel und Sonne, ihn freut die Blüthe des Frühlings, die Fülle des Sommers und die Reife des Herbstes, das Spiel und das Leben der Thiere, ihn freut die Freude der Menschen. Denn seine Nerven sind nicht erschlafft und nicht abgestumpft seine Gefühle; Glück ist sein Erbtheil und Seligkeit seine Belohnung, denn die Weisheit war seine Rathgeberin und seine Führerin die Tugend.

Welch ein Bild von Schönheit und Vollkommenheit stellt uns ein unschuldiges Mädchen dar! Alles was sich Reizendes sehen, Beseligendes fühlen und Erhabenes denken läßt, vereinigt eine weibliche Unschuld in sich. Ihr Körper ist zart und dauerhaft, ihre Glieder genährt und abgerundet, ihr Busen voll, ihre Wange übergossen mit Lebensröthe, ihr Auge voll Feuer, das aber Schamhaftigkeit schüchtern verbirgt, ihr Herz gefühlvoll und zärtlich, ihr Verstand hell und häuslich, ihre Hände geschickt, ihr Anstand verehrungswürdig, ihr Betragen offen, ihre Unterhaltung munter und unbefangen, ihre Handlungen gewissenhaft: so steht sie da als Meisterstück der Schöpfung und erntet Verehrung und Bewunderung von allem, was sie umgibt. Selbst der niedrigste Wollüstling, dessen Seele keines edlen Gedankens fähig ist, fühlt die Reize der Unschuld und träumt sich in ihren Armen den höchsten Genuß des Lebens.

Findet sich ein solches Paar zusammen und vereinigt sie die allmächtige Liebe, welche Tage verfliegen dann über ihren Häuptern, von jenem unbeschreiblichen Augenblicke an, wo er ihr Liebe gesteht, und sie überrascht von Schrecken, Scham und Freude da steht, stockt und sich scheuet, Gegenliebe zu gestehen, und es ihr doch in der höchsten Verwirrung entwischt, daß sie ihn schon lange liebte. Selig der Jüngling, der dieses Mädchen fand und selig sie, welcher dieser Jüngling zu Theil wird. Wer beschreibt die Seligkeit dieser Glücklichen, wenn Hymen

Digitized by Google

sie am Altare vereinigt. Die Wollust, die keusche Neuvermählte in ihren Umarmungen fühlen, kann sich ein früh Entnervter gar nicht denken; denn gesunde und rein gestimmte Nerven sind eines Grades von angenehmen Gefühlen fähig, für welchen kränkliche und abgestumpfte Gefühlsorgane gar nicht empfänglich sind, den sie nicht einmal ertragen könnten. So erhöht also Keuschheit und Mäßigkeit selbst die Freuden der ehelichen Liebe.

Leichter erträgt dann die holde Mutter die Bürde der Schwangerschaft, leichter die Beschwerden der Geburt; gesund erblickt die Frucht ihrer Liebe dieses Erdenlicht; eine reiche Nahrungsquelle öffnet sich ihr an der Brust des unverdorbenen Weibes; mit Lust stillt die Mutter den emporlachenden Säugling, und er und seine Brüder und Schwestern wachsen auf wie junge Bäume voll Leben und Munterkeit und spielen um den männlich schönen Vater und die noch immer blühende Mutter und belohnen durch Vater- und Mutterfreuden diejenigen, denen sie das erste und höchste Glück der Erde, Gesundheit des Leibes und Heiterkeit der Seele verdanken. So belohnt Mäßigkeit diejenigen, die sie verehren, so wird sie die Quelle einer frohen Jugend, einer seligen Liebe, einer glücklichen Ehe und eines freudigen Alters. Sie gibt den Liebenden Treue, den Kindern gute Aeltern, den Aeltern gesunde Kinder, und dem Staate eine Bevölkerung, die ihn durch Arbeitsamkeit und Pflichterfüllung immer ruhig und blühend, und durch Festigkeit und Muth dem Feinde furchtbar macht.

Sie allein wäre im Stande, das so tief gesunkene verfeinerte Menschengeschlecht durch einige gesunde Generationen wieder zu der Kraft seines Urstammes zurückzuführen. Denn je länger und je mehr der Zeugungsstoff zurückgehalten wird, desto mehr wird auf die Ausbildung des eigenen Körpers verwendet, desto voller das Wachsthum, desto stärker die Muskel, desto kräftiger die Eingeweide, desto ausdauernder das Leben und desto blühender die Gesundheit. Denn ein solcher Körper

Digitized by Google

erträgt leicht die Ungemächlichkeiten des Lebens und ſetzt allen feindlichen Angriffen auf daſſelbe den kräftigſten Widerſtand entgegen. Ein ſolcher Körper bringt die geſparten Kräfte noch mit in ſein hohes Alter und genießt noch den Abend ſeines Lebens, fern von den Gebrechen des Greiſes, in männlicher Ruhe und Zufriedenheit. Und ließen ſich nicht von einem ſolchen Stamme gute Pflanzen für die Nachkommenſchaft erwarten? Würde nicht die Menſchheit, wenn ſie ſich dieſer Mäßigkeit wieder näherte, in kurzer Zeit eine ganz andere Geſtalt bekommen?

So glänzt der Lohn, den der genießt,
So das Geſchlecht, das dem entſprießt,
Der nie in ſchnöder Wolluſt Schooß
Die Fülle der Geſundheit goß.

Bürger.

Widernatürliche Befriedigung des Zeugungstriebes.

Derjenige, der bei Befriedigung des Zeugungstriebes nicht den Geſetzen und Beſtimmungen der Natur folgt, wer durch unmäßige Wolluſt die Vollendung ſeines Körpers zerrüttet, ihn ſchwächt, daß er dahin welkt, wie der Halm an glühender Sonnenhitze, wer endlich gar dem Zwecke des Zeugungstriebes entgegen handelt, bei Befriedigung deſſelben die Fortpflanzung unmöglich macht, ſeine Menſchheit durch unnatürliche Selbſtſchändung und andere mehr als viehiſche Sünden gegen die Natur entehrt, der erwirbt ſich mit Recht den Namen eines Unkeuſchen. Wenn Mord und Diebſtahl Laſter ſind, ſo iſt auch gewiß Unkeuſchheit eines, denn nichts ſtreitet ſo ſehr gegen die moraliſche Beſtimmung des Menſchen, nichts macht den Menſchen zu allen guten Handlungen, ſelbſt zum Genuſſe

Digitized by Google

des Guten untauglicher, nichts nagt so zerstörend am Kern der Menschheit für Gegenwart und Zukunft, als Unkenschheit. Wenn ein Mensch in der Befriedigung seiner übrigen körperlichen Bedürfnisse die Schranken überschreitet, wenn er nichts auf Erden thut, als essen, trinken, schlafen, und von nichts, als Essen, Trinken, Schlafen weiß und spricht, so wird er in den Augen seiner Mitmenschen als eine elende Kreatur verächtlich: und einer, der nach nichts als einem Genusse jagt, der der menschlichen Natur lange nicht so unentbehrlich ist, als die eben genannten, dessen Uebermaß des Menschen Kraft und Werth weit mehr herunter setzt, als Uebermaß im Essen, Trinken und Schlafen, der von nichts als Wollust spricht, von nichts als Wollust träumt, beinahe nichts thut, was nicht auf Wollust hinzielt, dessen ganze Lebensthätigkeit, dessen gesammte Seelenkräfte nur in diesem einzigen thierischen Triebe wirken — dieser sollte nicht noch verächtlicher sein? Das Thier handelt, weil es vom Instinkte unwiderstehlich geleitet wird; der Mensch handelt, weil er es für gut befindet, für gut in sich, für jetzt und in seinen Folgen, er handelt nicht nach bloßem Gefühl, er handelt nach der Wahl der Vernunft; seine Glückseligkeit fordert es, daß er Gesetz und Ordnung kenne.

Aber wer kennt jetzt Gesetz und Ordnung? Wer lebt nach seiner Bestimmung? Wer genießt die Frucht der Liebe mit Vernunft und Menschlichkeit? Muß die Menschheit nicht erschrekken vor ihrem Bilde, wenn sie das Menschengeschlecht überblickt? Der Mensch hat seine Würde, seine Bestimmung vergessen; er ist nicht mehr Herr seiner Handlungen, er ist Sklave eines einzigen Triebes geworden. Wollust beherrscht den Knaben, den Jüngling und den Mann; des Menschen einziger, letzter und höchster Zweck ist thierische Wollust geworden. Kinder — Kinder schon, die noch nicht einmal Zeugungskraft und Organe haben, treiben schon Wollust, schon vor der Blü-

Digitized by Google

the zerstört Selbstschändung die weiche Pflanze wie ein nagender Wurm. Wenn sich Mannbarkeit nur von weitem zeigt, so verschwendet sie schon der unreife Jüngling im Uebermaß im Arme feiler niederträchtiger Dirnen. Statt im Arme eines guten Weibes dem Staate gesunde Bevölkerung zu liefern, verschwendet der Mann seine männliche Kraft im Netze erkaufter Wollust und bevölkert Findelhäuser und Kirchhöfe. Selbst der Greis blickt noch mit triefenden Augen nach lüderlichen Geschöpfen und läuft mit zitternden Knieen dem spottenden Weibe nach. Wenn Menschen nur den Mund aufthun, so sprudelt er von Schlüpfrigkeit; Wollust ist der Gedanke am Tage und der erschöpfende Traum in der Nacht. Läßt sich nur ein weibliches Geschöpf auf der Straße sehen, so läuft ihm ein Trupp windspielähnlicher junger Herren von Gasse zu Gasse nach, die ihre im Grunde armseligen Dienste anbieten. Nicht durch Genie und Thaten macht der Mann sein Glück, sondern durch Wollust. Entweder muß er die Begierden eines geilen Weibes befriedigen, oder eine schöne Gattin oder Schwester für sich bitten lassen.

Nicht zufrieden seine Gelüste auf natürlichen Wegen zu sättigen, schlägt der Ausgelassene noch die abscheulichsten, unnatürlichsten ein. Schreckliche Wahrheit — aber doch Wahrheit ist es, daß noch Menschen — Menschen, die man zur besseren Klasse zählt, die Natur durch Knabenschänderei entheiligen. So sinkt der Mensch, der mit so großen Anlagen, Fähigkeiten und Kräften geschaffene Mensch, weit unter die elendeste Thierklasse hinab, befolgt nicht einmal die thierischen Instinkte, geschweige noch die Vernunft. Wie weit das häßliche Laster der Selbstschändung unter beiden Geschlechtern schon um sich gegriffen habe, ist eine nur allzubekannte traurige Wahrheit. In Städten wenigstens findet man wenig Jünglinge und auch nicht sogar viele Mädchen, die nicht ihre erste Blüthe durch dieses schwarze Laster zerstört und die Hoffnung, die sie gewährten,

Digitized by Google

verwüstet haben. „Sehet die Sprößlinge unseres Stammes, „wie sie welk das Haupt senken und sich nicht aufzurichten „vermögen, sehet, wie die Blüthen zerknickt sind, daß sie nie „Früchte bringen werden, hingestreut, wie vom verheerenden „Sturmwinde; sie waren die Hoffnung der Zukunft! Weh' „uns!"

Und nun die Uebel, die dieses meuchelmörderische Laster über das Menschengeschlecht verbreitet — wer wird sie zählen, wer sie wieder gut machen? Die Herrlichkeit des menschlichen Körpers, die kleine Welt, die alle Schönheit und Kraft der Schöpfung in sich vereint, wird zum Mitteldinge zwischen Leben und Tod, zum hinwelkenden Krüppel. Wer zu früh und zu oft den Geschlechtstrieb aufreizt, zu früh und zu oft die edelsten Säfte durch unnatürliche Selbstschändung und durch andere Ausschweifungen verschwendet, der leitet seinen ganzen Lebensstrom in die Geburtstheile, die nährenden und restaurirenden Kräfte des Lebens haben vollauf zu thun, um für die Zeugungstheile zu arbeiten, und das herbei zu schaffen, was diese verschwenden. Allen übrigen Organen und Theilen wird das Blut, die Quelle der Ernährung und des Wachsthums, das zur Bereitung der großen Menge der Samenflüssigkeit verwendet wird, entzogen; sie verarmen an Nahrung, bleiben klein, unausgebildet und kraftlos. Der Körper erreicht die natürliche Menschengröße nicht, und statt der schönen Menschengestalt geht ein zusammengeschrumpftes dürres Gerippe daher. Allen Theilen mangelt es an Leben, die Sinne des Wollüstlings werden stumpf, die Augen vorzüglich blöde, der Verstand dumm, die Phantasie unordentlich und nur auf geilen Bildern brütend, die Empfindlichkeit verstimmt, übermäßig reizbar oder gänzlich abgestumpft. Die Muskelkräfte sinken, er ermüdet bei der kleinsten Bewegung, schwitzt bei der geringsten Arbeit; der Puls wird klein und geschwind, die Lunge schwächlich und reizbar und äußerst empfänglich für Blutspeien und die so verhee-

Digitized by Google

rende Lungenschwindsucht, der Magen schwach, von Speisen leicht überladen, die Gedärme zu Verstopfung oder Durchfall geneigt; die Haut wird blaßgelb, gerunzelt, und um die Zeit, wo der mäßige Jüngling erst anfängt, ein kraftvoller Mann zu werden, welkt der früh gereifte Wollüstling schon dem Greisenalter entgegen. Wie viele dreißigjährige Greise schreiten weitbeinig, mit zusammengezogener Stirne, eingefallener Wange, hämischem Blicke, mit einem Glase vor den hohlen, geschwächten Augen daher! Und welches Gefühl erwecken die von früher Wollust entnervten Mädchen in der Brust des Menschenfreundes? Statt der vollen blühenden Jungfrau erblicken wir blasse magere Gestalten mit reizlosem, kaltblütigem Schnekkenfleische, welche traurigen Geistern ähnlich daher schleichen.

Und was läßt sich erwarten, wenn solche Menschenbilder im Bunde der Ehe ihr Geschlecht vermehren wollen? welche Früchte vom angefressenen Baume? — Da kriechen sie herum die armen Würmchen, die schon in den ersten Monaten keine Lust am Leben zu finden scheinen, glücklich noch, wenn sich ihrer in den ersten Tagen der Tod erbarmt. Entweder werden sie Opfer der frühen Kopfwassersucht, oder sie zehren an Skropheln ab, oder ihre Knochen erweichen sich durch die englische Krankheit, sie werden bucklicht und ungestaltet. Entgehen sie mit Noth dem frühen Grabe, so wachsen sie auf, wie die Pflanze unter dem Schnee, leblos und schwach am Körper und blöde an Verstand und machen durch fernere Fortpflanzung die Thorheiten ihrer Aeltern unsterblich.

Findet nun der verirrte Wollüstling keine Belehrung, kennt das Laster keine Besserung, die Unmäßigkeit keine Schranken, so eilt er mit immer schnelleren Schritten seinem Verderben entgegen. Die äußerst überspannten und geschwächten Nerven legen nun den Grund zu traurigen Nervenkrankheiten, zur quälenden Hysterie und Hypochondrie, zur schwarzen Melancholie, zum Wahnsinne, zur Fallsucht. Die Zeugungstheile

Digitized by Google

werden so geschwächt, daß dem Kranken die Samenflüssigkeit wider seinen Willen bei der geringsten Veranlassung entgeht. Ein trauriger Zustand! Kaum schließt er bei der Nacht die Augen, so werden schon die Zeugungstheile widernatürlich thätig und erschöpfen ihn in schlüpfrigen Träumen. Dieses geht zuletzt so weit, daß er auch im Wachen, wenn er nur eine weibliche Gestalt erblickt und selbst beim Stuhlgange und Urinlassen diesen wichtigen Verlust erleidet. Frauenzimmer werden von einem langwierigen, ihre Kräfte verzehrenden weißen Flusse, von zu starkem Monatflusse u. s. w. heimgesucht.

Hat das Unglück einmal diese Höhe erreicht, so stellt sich bald ein schleichendes Fieber ein, die Kräfte des Lebens neigen sich immer mehr zum Erlöschen, der Unglückliche gleicht einer wandelnden Leiche, es folgen fliegende Hitze, ermattende Nachtschweiße, Durchfälle, im Rückgrate hat der Kranke ein Gefühl, als wenn ihm Ameisen darin kröchen, oder, als wenn es ganz leer wäre, die Füße schwellen an, er wird ganz blöde und stirbt an einer Abzehrung, welche man unter der Benennung Rükkendarre von andern Krankheiten dieser Gattung unterscheidet.

Eine der empfindlichsten und einem Manne höchst traurige Folge ist das frühe Absterben der Zeugungskraft, das männliche Unvermögen. Der Mäßige erhält diese Kraft bis in sein spätestes Alter. Man hat mehr als ein Beispiel von hundertjährigen Alten, die ihrem Männerfache noch mit Ehren vorstanden, da der ausschweifende Schwächling schon in der ersten Hälfte seiner Jahre kraftlos in dem Arme seines Weibes liegt. Welch kränkendes Gefühl für einen Mann, den Ansprüchen der Gattin kein Genüge leisten zu können, nicht einmal die Befugniß zu haben, eheliche Treue von ihr zu fordern.

Freilich fühlt nicht jeder Wollüstling alle diese Folgen auf einmal, oder gleich in den ersten Jahren; indessen würde man sich doch gewaltig irren, wenn man sich deßwegen vor den stra-

Digitized by Google

fenden Folgen ganz ſicher glaubte. Vieles kommt hier auf die Frühzeitigkeit der Ausſchweifung und auf den Grad der Unmäſſigkeit an: je ſpäter angefangen, je weniger zahlreich das Laſter begangen wird, deſto weniger Unheil iſt davon zu fürchten. Es gibt ſogar einzelne Körper, die eine außerordentliche Erſezzungskraft haben und lange große Anſtrengungen ohne merklichen Schaden ertragen können; doch ganz ungeſtraft kommt kein im wahren Verſtande Ausſchweifender davon, entſchlüpft auch ſeine Jugend dem ſchlimmern Verhängniſſe, ſo erwartet ihn doch ein elendes ſieches Alter. Frühe Hinfälligkeit der Kräfte, ein zuſammengeſchrumpfter, gebückter, hülfloſer Körper, früher Verluſt der Sinne, Zittern der Glieder, wankender beſchwerlicher Gang, Gicht, Geſchwüre, Lungendampf, Bruſtwaſſerſucht und andere Krankheiten, Triefen der Augen, Mangel des Gedächtniſſes, Furchtſamkeit und hundert andere läſtige Gefährten des Alters ſind oft, nicht immer, Wirkungen von Ausſchweifungen in der Jugend. Das Alter iſt von der Natur nicht zu Krankheiten beſtimmt, am wenigſten in den Jahren, wo unſere meiſten Alten anfangen, ſeine Laſten zu fühlen. Wer in der Jugend weiſe und tugendhaft lebte, der kann auch im Alter noch jung ſein, Geſundheit genießen und ſich freuen. Man frage einen rüſtigen Alten um die Urſache, warum er ſich in ſeinen alten Tagen noch ſo kräftig befinde. Ich machte es nicht ſo, wird er ſagen, wie unſere jezigen jungen Leute; ich habe meine beſten Säfte in der Jugend geſpart; in meinem zwanzigſten Jahre wußte ich noch nicht, daß es zweierlei Geſchlechter gäbe. —

Eine der fürchterlichſten Folgen der zügelloſen Wolluſt iſt das immer weiter Umſichgreifen der veneriſchen Seuche, eine der ſchrecklichſten Krankheiten, welche je das Menſchengeſchlecht heimgeſucht haben, eine ſchleichende Peſt im wahreſten Verſtande, die den menſchlichen Körper bis in das Mark zernagt, den angeſteckten Menſchen zum giftigſten Thiere macht, ſein

Digitized by Google

schönes Antlitz mit einer scheußlichen Larve überzieht und sein Geschlecht verzehrt, wie der Fluch Gottes.

„Traurig ist das Loos der neueren Zeiten, in denen dieses „Gift erst bekannt und verbreitet worden ist, und traurig das „Gefühl, das den Menschenfreund bei Betrachtung desselben „und seiner Fortschritte befallen muß. Was sind alle, auch die „tödtlichsten Gifte in Absicht auf die Menschheit im Ganzen „gegen das venerische? Dieses allein vergiftet die Quelle des „Lebens selbst, verbittert den süßesten Genuß der Liebe, tödtet „und verdirbt die Menschensaat schon im Werden und wirkt also „selbst auf die künftigen Generationen, schleicht sich in den Zir„kel stiller, häuslicher Glückseligkeit ein, trennt Kinder von Ael„tern, Gatten von Gatten, und löset die heiligsten Bande der „Menschheit. Dazu kommt noch, daß es zu den schleichenden „Giften gehört und sich gar nicht immer gleich durch heftige und „Aufmerksamkeit erregende Zufälle verräth. Man kann schon „völlig vergiftet sein, ohne es selbst zu wissen, woher die üble „Folge entsteht, daß man es gewöhnlich erst recht allgemein „und tief einwurzeln läßt, ehe man die Mittel dagegen anwen„det, und auch wohl noch andere vergiftet, ohne es zu wollen, „oder zu wissen. Eben deßwegen kann man auch oft nicht ganz „gewiß sein, ob man völlig hergestellt ist oder nicht. — Und „ist es dann zu seiner ganzen Höhe gelangt, welche abscheuli„chen Zerstörungen richtet es im menschlichen Körper an, die „scheußlichsten Geschwüre bedecken den ganzen Körper, die Kno„chen werden zernagt, ganze Theile sterben ab, Nasen und „Gaumenknochen gehen verloren und mit ihnen Wohlgestalt „und Sprache, die peinlichsten Schmerzen im innern Marke „der Knochen foltern den Unglücklichen besonders des Nachts „und verwandeln die Zeit der Ruhe in die qualvollste Tortur."

„Genug, das venerische Gift vereint alles in sich, was nur „ein Gift Peinliches, Ekelhaftes, Langwieriges und Fürchterli„ches haben kann. Und mit diesem Gifte treiben wir Scherz,

Digitized by Google

„belegen es mit dem artigen, gefälligen Namen der Galante-
„riekrankheiten, tändeln damit wie mit Huſten und Schnupfen
„und verſäumen ſogar, ſowohl im Ganzen, als auch im Einzel-
„nen, die ſchicklichſten Hülfsmittel zu rechter Zeit dagegen an-
„zuwenden. Niemand denkt daran, den unaufhörlichen Fort-
„ſchritten dieſer ſchleichenden Peſt Einhalt zu thun, und mein
„Herz blutet mir, wenn ich ſehe, wie das ſonſt ſo blühende
„und robuſte Landvolk, der eigentliche Kern für die Erhaltung
„einer kräftigen Menſchheit, ſchon anfängt, durch die Mittheil-
„lung der Städte davon angegriffen zu werden, wenn ich Städte
„ſehe, wo es noch vor zwanzig Jahren eine Seltenheit war,
„und jetzt ſchon allgemein geworden iſt, und andere, von denen
„es erwieſen iſt, daß zwei Drittheile der Einwohner veneriſch
„ſind; wenn ich in die Zukunft blicke und bei fernerer unge-
„ſtörter Fortwirkung des Giftes es für unvermeidlich finde, daß
„nicht zuletzt alles, ſelbſt die ehrbarſten Familien (durch Kin-
„dermägde, Ammen ꝛc.) davon angeſteckt werden; wenn ich die
„traurigſten Beiſpiele vor mir ſehe, wie die ſittlichſten, ehrbar-
„ſten und ordentlichſten Menſchen, ohne Ausſchweifung und oh-
„ne es zu wiſſen, davon angeſteckt und ſelbſt die Hütten der
„Unſchuld ohne Verſchulden davon heimgeſucht werden können!“

Daß Ueppigkeit und Wolluſt das Menſchengeſchlecht im Ganzen von ſeiner urſprünglichen Stärke und Größe herunter gebracht habe, dieſes lehrt die Geſchichte unwiderſprechlich. Wir wollen nur an unſer eigenes Volk erinnern. Schon die alten Gallier ſpotteten über den kleinen Wuchs der Römer und dieſe bewunderten bald darauf die rieſenmäßigen Körper der Germanen. Germanen und Gallier aber waren damals noch ein rohes, dem Naturſtande viel näheres Volk, das keine Ausſchweifungen kannte. Nichts, ſagt Cäſar, iſt bei den Germanen verächtlicher, als wenn ein Jüngling in ſeinem zwanzigſten Jahre ſchon in dem Umgange mit dem weiblichen Geſchlechte erfahren iſt; jene werden im Gegentheile des größten Lobes

Digitized by Google

würdig geachtet, die am längſten in dieſer Unwiſſenheit oder im eheloſen Stande verbleiben; denn dadurch glauben ſie, werden die Kräfte unterhalten und die Leibesbeſchaffenheit ſtärker. Noch treffender ſpricht Tacitus: Dort weiß man von unreifer Liebe nichts, die Zeugungskräfte werden lange bis zu ihrer Zeitigung aufbewahrt. Auch das Frauengeſchlecht wird länger geſchont, bis endlich beide an Jugend und Stärke einander ähnlich ſich paaren und Früchte zeugen, an welchen die Kräfte der Aeltern nicht zu verkennen ſind. Wenn jene Germanen ihre heutigen Nachkömmlinge, beſonders jene, die in volkreichern Städten hauſen, ſehen ſollten! — —

So weit die phyſiſchen Uebel, welche unmäßige Wolluſt zu Tage fördert, und nun die moraliſchen!

So wie der Körper des Wollüſtlings dahin welkt, ſo erſtirbt auch ſeine geiſtige Kraft. So wie alle Nerven der ganzen Organiſation erſchöpft werden, ſo wird auch ihre Quelle, das Gehirn erſchöpft, und ſo wie der ganze Körper des Ausſchweifenden nur für die Zeugungstheile thätig ſein muß, ſo neigt ſich auch ſeine ganze Gedankenreihe nur auf Wolluſt hin. Jeder Gedanke erregt wollüſtige Nebenbegriffe und jedes unſchuldige Wort bekommt eine ſchmutzige Deutung. Todt für jede andere Freude der Natur und der Geſelligkeit, unempfindlich für das Gute, Schöne und Wahre wird ſeine Kraft von nichts in Thätigkeit geſetzt, als von ſchlüpfrigen Bildern. Sein Verſtand iſt blöde, ſein Charakter ſchwach und wankelmüthig, ſein Geiſt unſtätig und flüchtig; feſte Grundſätze ſucht man bei ihm vergebens, er wählt nicht das, was in ſich und in ſeinen Folgen *gut* iſt, er handelt nicht nach Vernunft, nicht *menſchlich*, ſondern ihn reißt das *Angenehme* hin; er greift blos nach dem, was für den gegenwärtigen Augenblick ſeine Sinne kitzelt, er handelt *thieriſch*. Zu einer edeln Handlung, die Anſtrengung, Selbſtüberwindung und Aufopferung koſtet, iſt er ganz untauglich. Nicht genug in der Liebe die Mäßigkeit

Digitized by Google

zu verletzen, ist er auch Schwelger im Essen und Trinken, denn gewöhnlich sucht er das Gefühl seiner Schwäche durch Uebermaß, besonders im Genusse geistiger Getränke zu verscheuchen und das Bewußtsein seiner niedrigen Aufführung in einem betäubenden Rausche seiner Sinne zu begraben.

Wer wird Freundschaft mit ihm schließen können? er verräth deine Geheimnisse an eine Dirne, verführt dein Weib, entehrt deine Tochter, küßt und drückt dich, um desto sicherer die Ehre deines Hauses zu vernichten, dein häusliches Glück zu verderben auf immer.

Welches Mädchen kann ihm seine Liebe schenken, welches von ihm Treue und Glück erwarten? er verspricht ihr alles, der Elende, heuchelt ihr den Redlichen, betheuert ewige Liebe, schwört fürchterliche Eide nur, um sie in der schwachen Stunde der Menschheit zu beschleichen, und wenn sie gestürzt ist in Schande, Verderben und Verzweiflung, so geht er lachend davon, erzählt seinen Vertrauten mit einer Miene, als hätte er etwas Großes gethan, die That, und spottet der Unglücklichen. Wie oft macht Verzweiflung, Scham und Furcht diese verrückt, daß sie ihre Frucht in der Stunde der Geburt mordet und ihr Leben im Kerker verseufzt, oder es unter der Hand des Henkers verblutet. Und wenn ein solches unschuldig verführtes und verlassenes Geschöpf sich nun ganz dem neugelernten Laster widmet, seinen Körper feil trägt, andern Fallstricke legt, von dem scheußlichen Venusgifte angesteckt wird und lebendig in einem Spitale verfault: auf wen fällt die Schuld?

Weh dem Mädchen, das sich entschließt einem Ausschweifenden seine Hand zu geben. Des beständigen Wechsels gewohnt und unersättlich durstig nach neuen Reizen, wird er bald seiner Gemahlin satt werden, wird Weib und Kind schmachten lassen im Elende, Kraft und Vermögen an die Auswürflinge des weiblichen Geschlechtes vergeuden und der Gattin und ihren Kindern das Venusgift einimpfen, das er anderwärts ge-

Digitized by Google

holt hat. Eifersucht und unsägliche Qualen werden das Weib, das nach seiner Liebe sich sehnt, foltern; Unzufriedenheit, Zank, Armuth und Krankheit werden das häusliche Glück untergraben und sein Haus wird eine Hütte des Jammers werden. Eben so unglücklich ist der Mann, der ein lüderliches Weib zur Ehe nimmt. Fremde Kinder nähren sich von seinem Schweiße und er wird betrogen um den süßen Vaternamen.

Welchen Posten im Staate wollt ihr ihm anvertrauen? Er betrügt Freund und Feind, handelt mit Recht und Gerechtigkeit, bestiehlt und verräth sein Vaterland, nur um Mittel zu haben, seine zügellosen Begierden auf die mannigfaltigste Weise zu befriedigen.

Daß die Stärke, der Wohlstand und die Blüthe ganzer Reiche nicht weniger durch Ueppigkeit zerrüttet werde, als das Glück des einzelnen Menschen, daß ein Reich nur so lange blühe, als sein Volk Mäßigkeit und gute Sitten ehrt und übt; daß es sich aber gleich seinem Verderben entgegen neige, wenn Weichlichkeit und Wollust es beherrschen; dieses bestätigt die Geschichte eines jeden Staates.

Auf diese Weise wird die Liebe, welche geführt von der Natur, Freuden und Leben gibt und dem Menschenleben das werden kann, was der Schöpfnng die Sonne, ein scheußliches Ungeheuer, das durch seinen giftigen Hauch das Menschengeschlecht physisch und moralisch verkrüppelt, und es dem Elende, dem Jammer und dem Tode in die Hände führt. Aufgehalten oder wenigstens eingeschränkt kann sein verderbender Strom nur werden, wenn man die Quelle verstopft, aus welcher er entspringt, d. h. wenn man seine Ursachen aus dem Wege räumt. Die Glückseligkeit des Menschen fordert es, Aeltern, Erzieher und Obrigkeiten auf die Ursachen der ausschweifenden Wollust aufmerksam zu machen, damit sie ihnen um so kräftiger entgegen arbeiten und ihre Kinder und Untergebenen von die-

Digitized by Google

ser schlüpfrigen Bahn, welche unfehlbar ins Verderben führt, zurückhalten können.

Ich rechne aber zu den vorzüglichsten Ursachen der überhand genommenen Ueppigkeit

1) Eine zu große Bevölkerung der vornehmeren Städte.

Daß eine große Menschenmenge an einem Orte zusammengehäuft, Sittenlosigkeit befördere, dieses braucht wohl keines weitläuftigen Beweises. Wo viele Menschen sind, gibt es viele Böse, viele schlechte Beispiele, viele Verführungen. Das wachende Auge der Obrigkeit kann die Menge nicht übersehen, nicht jeden Winkel durchdringen; das Laster bleibt ungestraft und breitet sich um so mehr aus; der gute Ruf und die Schande, die an kleineren Orten so Manchen vom Bösen abhalten, verlieren sich unter der Vielheit und werden unwirksam. Der Hang zur Gemächlichkeit, zum Vergnügen, das Streben gleich Andern zu glänzen, Modesucht und kostspieliger Luxus zwingen den Menschen, alle Mittel, gerechte und ungerechte, aufzubieten, um sich Andern gleich zu stellen. Daher Wucher, Betrug, Diebstahl, Bestechung, Verrath, Handel mit Gerechtigkeit, mit der Unschuld und mit seinem eigenen Leibe; daher wird Ehre und Tugend lächerlich, allenfalls noch eine Maske für den Klugen, um seinen Zweck bei einem Einfältigen zu erreichen; das Laster wird Mode und in Systeme gebracht, verliert seine Häßlichkeit und erwirbt sich den feinen Namen Politik. Man küßt den als Freund, dessen Wohl man untergräbt, macht Versprechungen und lacht darüber; das Weib heuchelt ihrem Manne Liebe und Tugend und buhlt hinter seinem Rücken, aufblühende Unschuld wird muthwillig gebrochen, der unreife Jüngling durch tausend Gelegenheiten verführt und jedes Laster, das die Natur verabscheut, begangen. Bedenkt man nun noch, daß die vorzüglichsten Männer vom Lande an diesen Orten gebildet werden, daß sie statt Weisheit und Tugend die feine List und das Laster der Stadt mit hinausbringen und das arglose Landvolk damit

Digitized by Google

anſtecken, wer iſt alsdann im Stande den Schaden zu berechnen, den übermäßig volkreiche Städte der Menſchheit in Rückſicht der Sittlichkeit zufügen?

2) Geburt und Erziehung.

Manchem Erdenſohne wird der Hang zur Wolluſt angeboren. Die Erfahrung hat es gelehrt, daß ſich die Organe der Kinder in ihrer Beſchaffenheit nach den Organen der Aeltern richten. So gibt der lungenſüchtige Vater ſeinem Kinde eine ſchwache Lunge, der nervenſchwache ſchwache Nerven und der wollüſtige mit empfindlichen Zeugungstheilen, theilt auch dieſe ſeinem Kinde mit. Je empfindlicher nun und reizbarer dieſe ſind, deſto früher entwickeln ſie ſich, deſto leichter werden ſie aufgereizt, deſto öfter verlangen ſie Befriedigung: daher zu frühzeitige Wolluſt, daher Unmäßigkeit in derſelben.

Was man aber in dieſer Rückſicht bei der Erzeugung verſäumt haben ſollte, das wird durch die verkehrteſte Erziehung recht ſorgfältig nachgetragen. Kaum iſt das Kind geboren, ſo miethet man eine Amme, von der man gewöhnlich keine andere Kenntniß hat, als daß ſie zur Noth geſund ausſieht. Hält man gerade keine Amme, ſo hat man doch ein muthwilliges, ungezogenes Kindermädchen, und nun bekümmert ſich die Mutter den lieben langen Tag nicht mehr um ihr Kind. Die Mägde mögen zuſehen, wie ſie mit ihm fertig werden, und wer dieſe Leute nur ein wenig beobachtet hat, der weiß, wie hier ſchon manchmal mit den Kindern umgegangen wird. Es iſt eine traurige Wahrheit, daß ſchon in dieſen Jahren manches Kind durch ſeine Wärterin mit Wolluſtreizen bekannt wird, deren ſich dieſe Elenden bedienen, um ſchreiende Kinder zu beruhigen. Wird das Kind größer, ſo läßt man es noch immer in dieſer Geſellſchaft; es ſieht die Kareſſen der Magd mit ihrem Adonis, bekommt dabei Eindrücke, die bei ihm unauslöſchlich ſind und die Entwickelung des Geſchlechtstriebes auf eine unglückliche Weiſe befördern. Manche Aeltern begehen ſogar die Unvorſichtigkeit, ihre

Digitized by Google

fünf- bis siebenjährigen Knaben bei solchen Dirnen schlafen zu lassen, und ehe sie sichs versehen, so sind die Kleinen mit Kenntnissen bereichert, die sie im zwanzigsten Jahre noch früh genug bekämen. Wenn man irgend etwas den Aeltern mit allem Nachdrucke ans Herz legen soll, so ist es mehr Aufmerksamkeit auf ihre Kinder in den ersten Lebensjahren. Die meisten bilden sich gar nicht ein, daß es möglich wäre, Kinder in diesen Jahren schon zu verderben, und doch gibt es der traurigen Beispiele so viele, daß der Keim zu einem elenden Leben dem unschuldigen Knaben schon von frecher Hand ins Herz gelegt wurde.

Am wichtigsten ist es in dieser Rücksicht bei der Erziehung immer, daß man es sich zum Hauptaugenmerke mache, dem zu frühen Erwachen des Zeugungstriebes entgegen zu wirken. Hierzu wird die Befolgung folgender Maßregeln beitragen.

Vor allem muß man sich hüten, die Zeugungstheile zu warm zu halten. Wärme befördert Wachsthum und Entwickelung. Man vermeide daher das zu warme Bekleiden dieser Theile; man lasse vorzüglich Kinder nicht in Federbetten schlafen. Federbetten wärmen zu sehr, befördern den Zufluß der Säfte in die äußeren Theile, beschleunigen ihr Wachsthum und erhöhen ihre Empfindlichkeit und Lebensthätigkeit; lauter Umstände, welche zu frühe Wollust begünstigen. Säcke, welche mit Heu oder Moos ausgefüllt sind, zur Unterlage, und eine leichte mit Baumwolle gefütterte Decke gewähren Kindern das heilsamste Lager. Jedes Kind muß sein eigenes Bett haben; keines darf nach dem Erwachen länger im Bette verweilen.

Man leide es nicht, daß Kinder auf Stecken und dergleichen reiten, wiege sie nicht reitend auf den Knieen, lasse sie in keiner Schaukel fahren. Bei dieser letzteren Unterhaltung wirkt die schnelle Bewegung der Luft äußerst empfindlich auf die Zeugungstheile, und erweckt Kindern gefährliche Regungen.

Ein vorzüglich schädlicher Mißbrauch bei zarten Kindern ist das schädliche Kitzeln. Anhaltendes Kitzeln ist ein starker

Digitized by Google

Nervenreiz und das widernatürlich ſtarke Lachen, das Streben und Herumſchlagen mit allen Gliedern ſind künſtliche Zuckungen, welche ſchon mehrere Male in konvulſiviſche Krankheiten übergingen und einigen Kindern auf der Stelle das Leben raubten. Wenn es auch nicht immer ſogleich dieſe ſchrecklichen Folgen hervorbringt, ſo ſchwächt es doch oft wiederholt nicht wenig und läßt Anlage zu Nervenkrankheiten, beſonders zur Fallſucht zurück. Außerdem aber wirkt es beſonders, wenn es auf dem Unterleibe oder den Fußſohlen geſchieht, ſtark auf die Zeugungstheile und trägt zu ihrer frühern Entwickelung und zur Empfänglichkeit für Wolluſtreize mehr bei, als man durchgängig zu glauben ſcheint. Vernünftige Aeltern ſollten daher nie geſtatten, daß mit ihren Kindern auf dieſe Weiſe geſpielt würde.

Auch eine gewiſſe Art im kindlichen und früheren Knabenalter nicht ungewöhnlicher körperlicher Strafen gehört hierher, und verdient als Reiz und Kitzel in den Geſchlechtstheilen verurſachend, ſorgfältigere Beachtung, als es bis jetzt geſchah. Schon Quintilian ſagt in dieſer Beziehung: Es iſt Schande zu ſagen, zu welchem Schimpf nichtswürdige Menſchen dieſes Recht zu züchtigen (mit Ruthen) mißbrauchen.

Zu der großen Zahl von Thorheiten, welche bei dem Umgange mit Kindern begangen werden, gehört das unabläßliche Koſen und Küſſen derſelben. Dieſe unvernünftige Gewohnheit iſt in mancher Rückſicht äußerſt ſchädlich, denn wie leicht geſchieht es nicht, daß ein Kind, welches ein jeder küßt, von einer Krankheit angeſteckt werde? Da Lungenſucht und Venusſeuche ſo gemeine Krankheiten der vornehmeren Menſchen ſind, von denen man doch ſeine Kinder am liebſten küſſen läßt, ſo muß man erſchrecken bei dem Gedanken an die Gefahren, denen Kinder bei dieſer unnöthigen Kareſſe ausgeſetzt ſind, bei dem Gedanken an die Möglichkeit, daß ein Kind durch einen einzigen Kuß zu einer häßlichen Krankheit, oder gar um ſein

Digitized by Google

Leben gebracht werden kann. Zu dem muß das öftere Küſſen auf die Fortpflanzungsorgane Einfluß haben, muß dunkle Gefühle und Ahnungen rege machen und ſo das unzeitige Aufwachen der Zeugungsfähigkeit begünſtigen.

Viele Fleiſchſpeiſen, Gewürze, Weine und andere geiſtige Getränke tragen hierzu ebenfalls nicht wenig bei. Sie machen das Blut reizender, erhöhen die Empfindlichkeit und verſtärken jedes Gefühl.

Man ſuche die Thätigkeit des Lebens mehr nach andern Organen hinzuleiten, ſuche die übrigen Theile des Körpers durch Arbeiten und Leibesübungen, welche dem Alter des Kindes angemeſſen ſind, in der wärmeren Jahreszeit vorzüglich durch Schwimmen in fließendem Waſſer, mehr auszubilden, zu ſtärken und gegen Verzärtelung und übergroße Empfindlichkeit abzuhärten. Vor allem aber vermeide man die engen, feſt anliegenden, zu warmen Beinkleider und die zu frühe Entwickelung der Seelenkraft. Denn

3) zu frühe Entwickelung der Seelenkraft; 4) unmäßiges Streben nach Genüſſen der Sinne und der Einbildungskraft; 5) Mangel an moraliſcher Ausbildung, gehören zu den Haupturſachen der Unordnungen im Liebesgenuſſe, werden aber erſt weiter unten umſtändlicher gewürdigt werden.

6) Verführung aller Art.

Aber was nutzt es uns, alle mögliche Sorgfalt bei Erziehung unſerer Kinder angewendet, die zu frühe Entwickelung des Zeugungstriebes ſo viel wie möglich bei ihnen gehindert, ihren Charakter geſtärkt, ihrer Seele Streben nach dem Wahren und Guten und Abſcheu vor dem Böſen tief eingeprägt zu haben, was nützen uns unſere Sorgen, unſere Wachſamkeit, unſere Mühe, wenn noch von allen Seiten die Verführung lauſcht und durch tauſend ſchwarze Ränke und Künſte das in einem Augenblicke wieder niederreißt, was wir in Jahren aufgebaut haben? Sehr niederſchlagend iſt es, wenn man ſieht,

Digitized by Google

daß selbst die Edleren der Menschen, die dazu ausgesucht wären, die Tugend in ihrem göttlichen Glanze, und gute Sitten mit ihren herrlichen reizenden Umgebungen darzustellen, des Menschen natürlichen Hang zum Wahren, Guten und Schönen in seinem Innern zu ergreifen, und ihn durch die Zaubermacht der bildenden Künste zur Glückseligkeit hinzureißen — daß diese Menschen Kuppler des Lasters geworden sind, und die Unschuld auf die feinste und süßeste Weise vergiften: ich meine Schriftsteller, Dichter und Romanenschreiber. Ueberall rühmt sich die Dichtkunst der wichtigen und wohlthätigen Einflüsse, welche sie von jeher auf die Menschheit gehabt habe und noch immer habe, daß sie die rohe Menschennatur verfeinere, das Gefühl für das Gute und Schöne stimme und Weisheit und Tugend dem Menschen theuer und werth mache. Daß alles dieses die Dichtkunst vermöge, daß sie es auch hier und da schon geleistet habe, dieses glaube und bekenne ich sehr gern; daß sie aber in neueren Zeiten an vielen Orten das Gegentheil gethan, hierzu braucht man die Beweise nicht weit herzuholen. Ja, es gab weise Dichter, und gibt es noch, die sich die Menschheit zu ihrer Schuldnerin machten, den Menschen sich selbst und seine höhere Bestimmung kennen lehrten, ihm die Mittel zu seiner Vervollkommnung zeigten, und ihn aus dem Schlummer ins lichtvolle Wachen hervorriefen. Aber viele von ihnen sind niederträchtige kleine Seelen, Schmeichler des Lasters und elende Kriecher, die sich von einem verächtlichen Spekulationsgeiste regieren lassen, ihre Talente verschwenden, um Modelastern zu huldigen und den Beifall der Lüstlinge zu erkitzeln. Sie gleichen Bänkelsängern, die es voraus wissen, daß sie ein paar Kreuzer mehr verdienen, wenn sie einer betrunkenen Gesellschaft ihre schmutzigen Lieder vorsingen. Es verursacht Ekel, wenn man manchen von unsern Dichtern und Romanschreibern zur Hand nimmt und findet, wie er auf einer Seite der Tugend das Lob redet, und auf zehn andern durch üppige Anspielungen, schlüpf-

Digitized by Google

rige Zweideutigkeiten und Gemälde wollüſtiger Scenen die Einbildungskraft unreifer Jugend erhitzt und alle Nerven eines Wollüſtlings in gierige Glut verſetzt. Und ſolche Schriftſteller glauben dadurch noch Genie und Witz gezeigt zu haben! Die Tugend in ihrer Schönheit zu zeigen, für das Große und Edle den Menſchen empfänglich zu machen, ihn zur Menſchenliebe, Selbſtbeherrſchung und Großmuth aufzumuntern, dazu gehört Geiſtesgröße und Schwung, aber ein wollüſtiges Bildchen zu malen, einem Faunen durch eine ſüßkandirte Zote ein Zeterlachen abzugewinnen, dazu gehört ein ſehr gemeiner Kopf. Man weiß ja, daß im Fache des Ueppigen jeder witzig iſt, und daß der Pöbel, wenn es auf etwas Schlüpfriges zu ſprechen kommt, gleich eine Menge von Bildern in Bereitſchaft hat, die er aus dem Stegreife aufzutiſchen weiß. Und wer kann den Schaden berechnen, der aus dieſem Mißbrauche menſchlicher Fähigkeiten für die Menſchheit emporkeimt? Mancher würde lange noch unſchuldig ſein Leben durchwandelt haben, hätte er nicht in einer unglücklichen Stunde ein ſolches Buch zur Hand bekommen, welches zum erſten Mal ſein Blut in Wallung brachte, und den erſten Funken unreifer Wolluſt in ſeine Seele warf. Wie viele findet man nicht, die es geſtehen, daß ſie die erſte Sünde der Selbſtſchändung bei einem ſchlüpfrigen Romane oder Gedichte begingen? Alle die Menſchengerippe, alle die witzelnden Lüſtlinge, die da herumſchleichen und flattern, ſind dann die würdigen Früchte dieſer ſüßreizenden Väter, die ſich gewöhnlich ſelbſt nicht über Uebermaß an Keuſchheit zu beklagen haben; denn ihre Kinder zeigen deutlich, weß Geiſtes ihre Väter ſind und weſſen das Herz voll, davon fließt der Mund über. So verkauft dann ein ſolcher Schriftſteller ſeine Ehre um ein Stück Geld, erwirbt ſich die Verachtung des Weiſen und den Fluch manches Verführten, Unglücklichen.

Digitized by Google

Was thaten euch Thuisko's Heldensöhne?
Ihr macht sie geil und frech.
Was thaten euch Thusnelden's Enkelinnen?
Ihr decktet sie mit Scham.

Und eure Gaben? ach sie wurden vielen
Von eurem Volke Gift.
Sie weckten böse Brunst und Thierbegierde
In mancher keuschen Brust.

Wer heilet diese nun nach eurem Falle
Von dieser schnöden Sucht,
Wer jene, die von diesen angestecket,
Ein gleiches Uebel frißt?

Wer dämpfet eure Lieder? ach! sie schallen
Im ganzen Erbe Teuts.
Wer tilget sie? sie dauern, wirken Unheil
Bis an der Zeiten End.

Denis.

Dasselbe gilt von unsern Balletten, Spektakelstücken und selbst den meisten unserer bessern Schauspiele, denn abgesehen davon, daß da die Welt und das Laster oft in einer ganz andern als der ihnen zukommenden Gestalt erscheinen, befördern sie jene unselige Frühreife, deren unausbleibliche Folge körperliches und geistiges Siechthum ist. Selten sind selbst die unschuldigsten Gespräche und Unterhaltungen Erwachsener von der Art, daß Kinder zu ihrem Nutzen daran Theil nehmen könnten, vorausgesetzt, daß, wie es in der Regel aus Vergessenheit geschieht, die Kleinen nicht besonders beachtet und berücksichtiget werden. Nur zu leicht wird der schöne Unschuldstraum des kindlichen Gemüthes durch das, was es da hört und sieht, zer-

Digitized by Google

ſtört. Magna debetur puero reverentia! verdient in weiterer Ausdehnung Beachtung als es gewöhnlich geſchieht.

Kleidung.

Eine nicht weniger mächtige Lockung zur Wolluſt liegt in dem äußerſt leichtfertigen Anzuge, der in unſern Zeiten wieder ſo ſehr beliebt zu werden anfing. Durch die beſtändige Bedekkung des menſchlichen Körpers iſt uns derſelbe fremd geworden, ſeine Entblößung wird uns daher ſehr neu und reizend und verführt zu unzeitiger und übermäßiger Ausſchweifung. Schamhaftigkeit iſt der erſte und größte Reiz des Weibes, und kein Anzug in der Welt, er mag noch ſo üppig und lockend ſein, iſt ſo hinreißend und bringt bei dem Manne ſo dauernde Gefühle hervor, als wahre weibliche Schamhaftigkeit. Selbſt den ausſchweifendſten Lüſtling reizt nichts ſo ſehr, und durchtriebene Buhldirnen borgen oft ihre Larve, um durch ſie tiefere Eindrücke auf Männerherzen zu machen. Will das Weib gefallen, ſo gefalle es durch ſchöne Eigenſchaften, und kann es ohne Putz nicht leben, ſo putze es ſich immer hin, nur aber mache es ſeinem Geſchmacke im Anzuge mehr Ehre, und nehme nicht die leichtfertige Venus, ſondern die holden Grazien zu ſeinem Muſter. Das üppige Kleid überlaſſe ſie doch ja nur jener niedern Menſchenklaſſe, die ſich von der thieriſchen Stunde des Mannes ernährt; man wird alsdann nicht ſo oft in Verlegenheit kommen, ehrbare Weiber mit dieſen Verworfenen zu verwechſeln und manches tugendhafte Weib wird gegen unanſtändige Begegnungen ſicherer ſein, als ſie es dermalen iſt.

Wie ſehr abſichtliche Verführung, Kuppelei und Freudenmädchen, beſonders wenn ſie als Gaſſendirnen geduldet werden, die Unmäßigkeit in der Wolluſt befördern, iſt leider eine allgemein bekannte Sache. Beſonders wird der zu frühe Aus-

Digitized by Google

bruch, die Unmäßigkeit und Unordnung des Geſchlechtsgenuſſes und die übeln Folgen dieſer Ausſchweifung durch nichts ſo ſehr begünſtigt, als durch die ungeheure Anzahl der ſich ſelbſt überlaſſenen und auf freien Gaſſen herumſchwärmenden Freudenmädchen. Unſelige Geſchöpfe! man weiß nicht, ob man ſie eher bemitleiden oder verachten ſoll. Sieht man, wie ſie jedem Vorzuge der Menſchheit, ſogar der menſchlichen Freiheit entſagen, ſich wie Hunde und Pferde, die man zu ſeinem Vergnügen hält, ihnen Zeug und Futter gibt, behandeln und verhandeln laſſen, wie ſie herumgehen erniedrigt unter die Elendeſten der Menſchen, ſich ſelbſt eine Schandſäule, unempfindlich gegen öffentlichen Schimpf und Spott, entblößt von jedem guten und ſittlichen Gefühle, ſo kann keine andere Empfindung in die Seele kommen, als die der tiefſten Verachtung und Verabſcheuung. Bedenkt man aber, wie manche dieſer Unglücklichen ſicher den Pfad der Tugend gewandelt ſein würde, wenn ſie nicht in früher Jugend verführt, entehrt, verlaſſen und der Verzweiflung preis gegeben worden wäre; bedenkt man, wie manches arme, unſchuldige Geſchöpf, älternlos und verlaſſen von aller Welt, in die Hände teufliſcher Kupplerinnen fällt, die ihm mit Schlangenfreundlichkeit Unterſtützung verſprechen und es durch alle Künſte zum Laſter bilden; bedenkt man, was für eine Erziehung, was für Gefühle für Sittlichkeit und Tugend, beſonders ärmere Kinder oft bekommen: ſo kann man nicht anders, als den unglücklichen Mitmenſchen bedauern, der ſelbſt von ſeinen Brüdern in das Labyrinth des Laſters verſtrickt und von ihnen der Vorzüge und der Würde der Menſchheit beraubt wird. Dieſes weiß ich wohl; aber ich weiß auch, daß es kein Geſchöpf gibt, das ſo viel Verderben um ſich her verbreitet als dieſe Verworfenen. Sie ſchaden ſich, ſchaden dem, der ſie umarmt, und ſchaden der Nachwelt, die ſein wird und ſein könnte. Sie ſchaden durch ihre eigene körperliche und moraliſche Verſchlimmerung, durch Verfüh-

Digitized by Google

rung anderer noch unschuldiger Mädchen, durch die Erschöpfung der männlichen Jugend, durch Verbreitung des venerischen Giftes, durch Störung des ehelichen Glückes, durch Verminderung der Ehen, durch Verhinderung der Bevölkerung und durch ihre siechen und elenden Geburten. Alle diese Uebel würden freilich um vieles geringer ausfallen, wenn Freudenmädchen mehr den Gesetzen der medicinischen Polizei unterworfen würden und der eheliche Bund überall so beschaffen wäre, daß er das gewährte, was man von ihm erwartet.

7. Unglückliche Ehe.

Aber selbst das süße Band, welches dem Menschen den ungehinderten und höchsten Genuß der Liebe aufbewahren und sichern sollte, kann Vielen Veranlassung werden, sich einer erkauften Wollust in die Arme zu werfen und durch Unmäßigkeit und Unordnung die Gesetze der Vernunft zu verletzen. Hierzu gibt die Ehe Gelegenheit, wenn die Gatten in ihr das Glück nicht finden, welches sie sich von der Zeit der erwachenden Liebe an darin träumten und wünschten. Das höchste und einzige Ziel, welches sich Jüngling und Mädchen für ihre Wünsche steckten, zu dessen Erreichung sie alle Pläne entwarfen, alles dachten, thaten und litten, war, einst die Gattin eines braven Mannes, der Gatte eines guten liebevollen Mädchens zu werden. Wenn sie sich dann endlich ihrem Ziele nähern, sich schon im Schooße der Glückseligkeit wähnen und nun statt geträumter Wonne alle Qualen einer unbefriedigten Liebe, eines freudeleeren, verdrußvollen Lebens und einer ewigen Sklaverei fühlen; dann ist unversiegbarer Gram ihr Loos, oder sie ergreifen das gefährliche Entschädigungs- und Zerstreuungsmittel der zügellosen Ausschweifung.

Die Ursache mancher unzufriedenen Ehe mag freilich in dem überspannten Begriffe liegen, den sich Viele von der Glückseligkeit derselben machen, von dem sich Jünglinge und Mädchen ihre Köpfchen durch Gedichte und Romanenlektüre bis zum

Digitized by Google

Springen angefüllt haben. Da denkt man ſich dann freilich kein anderes Mädchen, als eine Phyllis, Chloe, unſchuldige, argloſe Schäferinnen, Engel, Kinder des Lichts, holde Fräulein, Feen, Nymphen und Göttinnen; dem Mädchen aber wandeln nur zärtliche Schäfer, hand- und ſattelfeſte Ritter, Heroen und Götter vor der Seele; dabei muß, das verſteht ſich, ein ewiger Wechſel von grünenden Fluren, duftenden Blüthen, Nachtigallengeſängen, von Küſſen und Scherzen, von Freudengelagen, Wonne und Glanz auf einander folgen; und ſtatt alles deſſen findet die nur für ſolche Gegenſtände geſtimmte Phantaſie ganz natürliche, ſchwache, menſchliche Menſchen, Weiber mit empfindlichen, eigenſinnigen, hyſteriſchen Köpfchen, Männer, die den ſchmeichelnden, zärtlichen Liebhaber in einen gleichgültigen, herrſchſüchtigen, unbeſcheidenen Gatten verwandeln, Haushaltungs- und Nahrungsſorgen, beſchwerliche Schwangerſchaften, Niederkunften, Kinderunruh und Kinderunrath. Und nun ſteht man da mit weit aufgeriſſenen Augen und wundert ſich, wie das zugehe. Hätte ich das gewußt! ſagt man nun — und man hätte es wiſſen können; man ſieht es ja alle Tage. Aber, wie es zu gehen pflegt, man ſieht gewöhnlich den Wald vor lauter Bäumen nicht: und wenn es auch ſchon Andern ſo geht, ſo ſind ſie ſelbſt ſchuld daran; ein Jeder iſt doch immer klüger als der Andere und jeder will es beſſer machen — ſo ſpricht man — — vor der Hochzeit.

Das beſte Mittel gegen dieſe Art von mißvergnügten Ehen beſteht eigentlich darin, daß man mehr in der Welt lebt, in welcher man geboren iſt, als in der, welche eine üppige Phantaſie erſchafft, daß man ſie gerade ſo erkennen lerne, wie ſie iſt; daß man in ihr kein größeres Glück erwarte, als ſie zu geben geſchickt iſt; daß man in Menſchen keine Engel ſuche, und als ſchwache Menſchen ertragen lerne, daß man endlich die große Kunſt ſtudire, ſeine Wünſche zu mäßigen und mit dem, was man hat, zufrieden zu ſein.

Digitized by Google

Gezwungene Ehen.

Weit unglücklicher aber ist die Ehe, zu welcher einer von beiden Gatten gezwungen wird. Das elendeste Leben, das sich schildern läßt! Gewöhnlich sind es grausame Aeltern, die ihre Kinder in diesen jammervollen Zustand versetzen und gewöhnlich hülflose Töchter, welche in diese Lage gestürzt werden. Man sollte wahrhaftig an der Möglichkeit zweifeln, daß Aeltern, vom Gelde geblendet, ihre Kinder wie Sklaven verhandeln, sie um ihr ganzes übriges Leben betrügen, ihnen jede künftige Freude unmöglich und den Tag ihres Todes wünschenswerther, als den Tag ihrer Hochzeit machen könnten. Und doch gibt es der Aeltern so viele, die vom Menschenglücke so verkehrte Begriffe haben, daß sie es blos nach der Zahl der Thaler abmessen; die fest überzeugt sind, daß ihr Kind nicht unglücklich sein könne, wenn es vornehm esse und trinke, sich glänzend kleide, Titel, Bediente und Wagen habe. Liebe, glauben sie, komme schon von sich selbst, wenn sie nur erst bei einander sind. Die Thoren! Was würden sie dazu gesagt haben, wenn man das Argument bei ihnen gebraucht hätte? Man erinnere sich nur an die Qual, die man fühlt, wenn man neben einem Gesellschafter eine kurze Zeit zubringen muß, dessen Charakter unleidlich ist. Wie muß einem Weibe zu Muthe sein, das auf ewig an einen Mann gebunden ist, der ihr zuwider ist! Wie kann eine solche einem Manne zärtlich begegnen, der sie an ihrem ganzen Lebensglücke hindert? wie ein Mann froh an der Seite einer Gattin leben, in deren Herzen noch der erste verlorene Liebhaber wohnt? Ihre Gesundheit wird bald von Gram untergraben und alle traurigen Folgen einer unglücklichen Liebe an ihr sichtbar werden. Mißmuth wird ihn zum Trinker, zum Verschwender und zügellosen Wollüstling machen und von nun an werden Unzufriedenheit, Traurigkeit, Eifersucht, Zank, Krankheit, auch wohl Armuth und Elend ihre Tage ausfüllen. Ihre Kinder, unter Widerwillen gezeugt,

Digitized by Google

im Gram getragen und geboren, können keine andere, als schwache und schläfrige Geschöpfe werden. So wird eine gezwungene Ehe die Quelle von Unheil für Mann, Weib und Kind und selbst für den Staat, dem sie wenigere und untaugliche Bürger liefert; untergräbt Gesundheit, Sittlichkeit und jedes häusliche und bürgerliche Glück; und an all diesem Uebel sind Aeltern schuld, welche Kinder wider ihren Willen glücklich machen wollen. Gewiß ist diese Bedrückung empörend und verdient, daß sich weise Obrigkeiten der Unterdrückten annehmen und sie gegen solche Gewaltthätigkeiten schützen. Unrecht braucht niemand zu dulden, auch ein Kind von seinen Aeltern nicht; und es ist ihnen schlechten Dank für sein Dasein schuldig, wenn sie es ihm gaben, um es absichtlich elend zu machen. Wenn aber eine solche Unglückliche von Niemanden geschützt, wie ein Opferlamm ihrem Bräutigam am Altare geschlachtet werden soll, so sollte wenigstens dieser, wenn er anders nicht alles Menschengefühls und aller Vernunft sich entäußert hat, einen Schritt hindern, der ihm wahrhaftig auf keine Weise frommen kann. Heirathet er aus Spekulation, so läßt sich ihm freilich nichts sagen, denn bei solchen Menschen ist meistens schon alles Gefühl für fremde Leiden durch Jugendsünden abgestumpft und sie sind es gewohnt, ihre Freuden auf das Grab weiblicher Unschuld und Glückseligkeit zu pflanzen. Heirathet er aber aus Liebe, so sei er doch ja kein so großer Thor, daß er sich den geliebten Gegenstand mit Gewalt geben läßt, denn dadurch beraubt er sich gewiß aller Seligkeit der Liebe, und die gezwungene Braut macht ihm durch ihren Widerwillen, Gram und Traurigkeit das Leben so zuwider, daß er seine unbesonnene That bald genug bereuen wird.

Freilich ist es auf der andern Seite auch wahr, daß die Wahl des lieben Töchterchens oft auf Gegenstände fällt, wo der für sein Kind besorgte Vater voraussieht, daß sie ihrem Unglücke entgegen eilt, und wo es ihm und allen Vernünfti-

gen widersinnig scheint, diese Wahl zuzugeben. Hier wäre es freilich zu wünschen, daß viele Mädchen bessere Kenntnisse von Menschen und Menschenwerth hätten, um ihre Wahl vernünftiger einrichten zu können, daß Aeltern ihre Töchter, sobald sie mannbar würden, auf diesen Gegenstand aufmerksam machten und sie von seiner Wichtigkeit zu überzeugen verstünden; daß zwischen beiden immer das vollkommenste Vertrauen bestünde, damit Kinder nie Geheimnisse vor ihren Aeltern hätten und diese bei Zeiten durch liebreiches Zurechtweisen und klugen Rath manchen thörichten Schritt ihrer Kinder verhindern könnten. Sollte es endlich einem Vater ganz unmöglich sein, die Wahl seines unvernünftigen Kindes zu billigen, so zwinge er es doch wenigstens nicht, seine eigene anzunehmen, indem es doch immer leichter ist, ein gewünschtes Gut zu verlieren, und dabei seine Freiheit zu behalten, als beide mit einem Male einzubüßen, und noch einen Qualgeist dazu zu erhalten.

Kinderlose Ehen.

Eine andere Gattung von unzufriedenen Ehen sind die kinderlosen. Viele Gatten befinden sich in zureichenden Glücksumständen, um eine Familie ernähren zu können, und sehen sich dabei der Erfüllung ihres heißesten Wunsches, der Früchte ihrer Liebe beraubt. In dieser Lage geschieht es oft, daß der Mann seine Hausfrau als unfruchtbar, für die Ursache dieses Kindermangels ansieht, sie durch Vorwürfe kränkt und ihr das Leben verbittert. Zur Zeugung einer Frucht gehört ein gesunder Beitrag von beiden Theilen. Die Schuld des Kindermangels kann daher auf den Mann so gut, als auf das Weib fallen, selten aber ist eines von beiden im Stande, diese Ursache so deutlich einzusehen, daß es berechtigt wäre, den andern damit zu belästigen. Oft ist sie von der Art, daß ein sachkundiger Arzt sie heben und den hoffenden Gatten das Glück der Ehe wieder schenken kann.

Digitized by Google

Ungleiche Ehen.

Unter den unzufriedenen Ehen verdienen wohl die ungleichen eine vorzügliche Stelle. Ein alter Mann, der der Welt als Mensch und Bürger seine Dienste geleistet hat, sich das letzte Viertel seines Lebens die Ruhe im Kreise seiner Kinder gefallen läßt und fernerhin mehr durch weisen Rath, als durch die That zu nützen sucht, verdient immer die Ehrerbietung der Jüngeren. Aber wenn er es sich um diese Zeit noch einmal einfallen läßt, einem Mädchen von Liebe vorzuschwatzen, und wenn sie sich darob entsetzt, auf seine Geldkasten zeigt und sie dadurch zu blenden sucht, das schlaue Kind aber ein Auge auf das Gold, das andere auf seine grauen Haare gerichtet, seine Rechnung geschwind überschlägt, und Verlust, Gewinn und Hoffnung richtig schätzend, den Accord eingeht; so ist das gewiß die lächerlichste Scene von der Welt. Findet man aber ein altes Weib mit einem jungen Manne in dieser Lage, so ist das Lachen nicht mehr möglich, sondern es wandelt einen die Empfindung des Grausens an, wie es beim Anblicke eines Gegenstandes geschieht, der dem Innersten der Natur widerstrebt. Wie sehr übrigens solche Ehen die Gesundheit der ältern Partie, die Zufriedenheit und Sittlichkeit der jüngern und die Stärke der Bevölkerung verderben, dieses liegt so offen vor jedermanns Augen, daß dessen umständliche Entwickelung hier überflüssig ist.

Ungesunde Ehen.

Alle die traurigen Folgen, welche die ungleichen Ehen für die Verheiratheten, die Nachwelt und den Staat, für Gesundheit und Sittlichkeit haben, gesellen sich auch in vollem Maße zu einer ungesunden Ehe. Auf den ersten Anblick scheint es hart, einem Menschen, dem die Natur schon das erste Lebensgut, die Gesundheit versagt, auch die Freude und Unterstützung, welche er in der ehelichen Verbindung hofft, zu ver-

Digitized by Google

weigern. Indeſſen, wenn ſolche Menſchen bedenken, daß ſie durch dieſe Verbindung ihre Leiden allezeit um vieles verſchlimmern, daß ſie dadurch auch noch einen andern Menſchen zwingen, an ihrer traurigen Lage Antheil zu nehmen, daß ſie weiter nichts, als ihre Krankheiten fortpflanzen können, dadurch die Zahl der Siechen vermehren und zur Verderbung des Menſchenſtammes beitragen, ſo werden ſie ſich eines Genuſſes begeben, der es für ſie in der That nicht iſt, im Gegentheile ihnen jede andere noch mögliche Freude auf das gewiſſeſte raubt. Denn ich brauche es hier nicht zu wiederholen, wie ſehr jede Krankheit durch den Genuß der Liebe erhöht und ihr Gang zum Verderben beſchleunigt wird. Mancher würde noch mehrere Jahre trotz ſeiner Kränklichkeit in einem erträglichen Zuſtande hingebracht haben, den eine voreilige Heirath im erſten Jahre ſchon zum Grabe führte.

Kein Kranker darf heirathen, bevor er ganz geneſen iſt. Iſt ſeine Krankheit heilbar, ſo muß er ſie erſt durch ſchickliche Mittel heben laſſen und vollkommen hergeſtellt ſein, ehe er dieſen wichtigen Schritt wagt. Ich habe baumſtarke Männer gekannt, die gewiß nicht dazu gemacht waren, an den Folgen der Hochzeit zu ſterben, die aber kurz nach überſtandener Krankheit, noch als Geneſende, der Braut ihre Hand gaben und ſich dadurch bald wieder in Krankheit und Tod ſtürzten. Ueberhaupt kann man es Verehlichten nicht genug einſchärfen, daß ſie ſich auch bei geringen Unpäßlichkeiten der thätigen Liebe enthalten, weil auch kleine Unpäßlichkeiten durch dieſen Diätfehler verſchlimmert und oft gefährlich werden können. Krankheiten, welche die Ehe vorzüglich verbieten, ſind: Veneriſche Uebel, ſo lange ſie nicht auf das Vollkommenſte geheilt ſind, ein hoher Grad von Schwäche, welcher durch zu frühe und übermäßige Ausſchweifungen entſtanden iſt, drohende oder wirklich ausgebrochene Lungenſucht, jede andere Art von Auszehrung, Nervenkrankheiten, beſonders die Fallſucht, Hyſterie,

Digitized by Google

Hypochondrie, Ausſatz, üble Geſchwüre, Verhärtungen in den Brüſten, weißer Fluß, Krebs u. a. Schlimm genug für ſolche Menſchen, wenn ſich ihr Uebel erſt während der Ehe entwickelt. Und iſt alsdann noch Hülfe für dieſelben möglich, ſo werden ſie nur dann davon befreit werden, wenn ſie ſich die äußerſte Mäßigkeit im Liebesgenuſſe gefallen laſſen. Gewiß liegt in der Vernachläſſigung dieſer Regel die Urſache, warum ſo viele Krankheiten verheiratheter Perſonen der Kunſt des Arztes ſo viele Schwierigkeiten in den Weg legen.

Digitized by Google

Fünftes Kapitel.

Mittel, in der Ehe glücklich zu leben.

Bisher hätten wir also das betrachtet, was bei der Ehe nicht sein soll, damit sie ihren Zweck nicht verfehle. Was wird aber dazu erfordert, damit die Ehe die Glückseligkeit gewähre, die ein jeder in ihr zu finden hofft? Diese Frage möchte hier ganz am rechten Orte stehen, und die treffendste Beantwortung derselben läßt sich sicher so aussprechen:

Ein einzig Mittel ist auf Erden,
Allein es ist unendlich schwer:
Die Thoren müssen weise werden;
Und seht, sie werden's nimmermehr.

Gellert.

Das wäre freilich vor allen Dingen nöthig! Nöthig wäre es, daß der Mensch schon von früher Jugend an so gebildet würde, daß er sich, seine Bestimmung und seine Verhältnisse zu andern Menschen kennen lernte; daß man ihm die Mittel lehrte, seinen Körper gesund, stark, dauerhaft und schön, und seinen Geist hell und froh zu machen und zu erhalten; daß man ihn mit der großen Kunst bekannt machte, seine Leidenschaften zu bezähmen, die Zufriedenheit in sich selbst zu finden, die Schwachheiten anderer Menschen zu ertragen und sie im Um-

Digitized by Google

gange mit ihnen darnach zu behandeln, mit einem Worte, nöthig wäre es, daß der Mensch an Leib und Seele ganz Mensch wäre. Wenn alle Menschen so wären, wenn alle gut und weise wären, dann wäre die Erde freilich ein Paradies, das Leben mit Menschen in jedem Verhältnisse Seligkeit, die Ehe aber unaussprechliche Wonne. Dieses ist nun aber nicht und wird, allem Ansehen nach, nie werden, und man kann weiter nichts thun, als dahin streben, mit dem Menschen, so wie er jetzt ist, so glücklich zu leben, wie es nur möglich ist. In der ehelichen Verbindung wird dieses nur unter der Bedingung möglich sein, daß Liebe den Gatten wählt, daß die Wahl auf einen Gegenstand fällt, der Liebe verdient und daß man die gegenseitige Liebe zu erhalten wisse.

Auf die Wahl des Gatten kommt freilich das meiste an, und es wäre wohl zu wünschen, daß man sie für das ansähe, was sie wirklich ist, für einen Schritt, der mehr entscheidet, als die Geburt des Menschen, und das Schicksal des ganzen übrigen Lebens unwiderruflich bestimmt. Soll diese Bestimmung glücklich ausfallen, so muß dabei auf folgende Umstände genaue Rücksicht genommen werden:

1. Auf das Alter. Der Gatte soll nicht unter vier und zwanzig und nicht über vierzig Jahre haben, die Gattin aber immer wenigstens um fünf Jahre jünger sein. Ist sie mit ihm in gleichem Alter, oder, was noch schlimmer ist, älter als er, so verliert sie für ihn zu geschwind ihre Reize und mit diesen verschwindet Zuneigung und Zufriedenheit, wenn sich der Mann noch der Liebe bedürftig fühlt.

2. Auf die Gesundheit. Wer diesen Artikel an dem zu wählenden Gegenstande übersieht, der darf auf keine Freuden im Ehestande Rechnung machen.

Mit der Gesundheit schwindet Schönheit, Liebreiz, Munterkeit, Zärtlichkeit und Freude, und an ihre Stelle treten eine abschreckende Gestalt, Widerwille, Verdruß, Traurigkeit,

Digitized by Google

zuletzt Armuth und Elend. Nicht ein jeder iſt im Stande, die Geſundheit eines Menſchen zu beurtheilen und zu entſcheiden, ob man auf ihre Dauerhaftigkeit rechnen könne. Eine Skizze, welche die vorzüglichſten Kennzeichen einer dauerhaften Geſundheit und viel verſprechenden körperlichen Anlage enthält, wird mehr als einem Leſer gute Dienſte leiſten können.

Der Bräutigam alſo, von dem ein Mädchen das Glück der Ehe in ſeiner ſchönſten Vollkommenheit hofft, muß vollkommen ausgewachſen, einen geraden, regelmäßigen Wuchs, muskulöſe Gliedmaßen, ſtarke Schenkel und Arme und viel Lebhaftigkeit in ſeinen Bewegungen haben. Seine Geſichtsfarbe iſt friſch, ſein Auge hell und munter, Haupthaar und Bart anſehnlich, die Bruſt erhaben, der Athem frei, ſo daß auch beträchtliche Höhen ohne Beſchwerden erſtiegen werden können, der Bauch nicht hervorſtehend, der Appetit ſtark und der Kandidat beſchwert ſich nicht, daß er dieſe oder jene Speiſen nicht vertragen könne. Seine Gemüthsſtimmung iſt meiſtens gleich und heiter, er iſt mitleidig ohne gleich in Thränen auszubrechen, ſein Zorn iſt ſchwer zu erregen, aber wenn er einmal aufwacht, ſtark und wirkſam, ſein Schlaf tief und ohne Träume, die Stimme immer gleich, wohlklingend und männlich.

Ein zarter ſchlanker Gliederbau, eine überfeine Haut mit blendender Weiße und einer feinen Röthe, langer Hals, enge platte Bruſt, öfterer Huſten, Beſchwerden im Athmen beim Berganſteigen, eine veränderliche Stimme, eine große Empfindlichkeit der Seele, verbunden mit einer großen Veränderlichkeit der Gemüthsſtimmung, die unvermuthet aus gränzenloſer Ausgelaſſenheit in Mißlaune oder ſelbſt in Schwermuth herabſinkt, geſchwinde Ermüdung bei geringer Anſtrengung, Beſchwerden im Unterleibe bei geringen Diätfehlern — alle dieſe Zeichen laſſen auf keine dauerhafte Geſundheit ſchließen. Eingefallene Augen mit blauen Ringen um dieſelben, ein matter oder auch brennender Blick, kurzes Geſicht, blaſſe oder erd-

Digitized by Google

fahle Farbe, eingefallene Wangen, riechender Athem, ausgehöhlte Schenkel, große Empfindlichkeit gegen Wärme und Kälte, zeugen von einer schon eingetretenen Zerrüttung der Gesundheit.

Eine gar große Fettigkeit in jüngeren Jahren, aufgetriebenes schwammiges Fleisch sind eben auch keine gar großen körperlichen Empfehlungen und meistens Verräther von Unmäßigkeit in mancherlei Stücken.

Das Mädchen, welches mit ihrer Hand einen Mann beglücken soll, hat einen schönen proportionirten Körperbau, viele und weiche Haupthaare, eine feine reine Haut, muntere Augen, volle blühende Wangen, ihre Gesichtszüge drücken Heiterkeit und unschuldige Hingabe aus, ihre Stimme ist hell, rein und klingend, der Busen voll, der Bauch nicht hervorstehend, der Rücken gegen das Kreuz hin eingebogen, die Lenden breit, alle Glieder genährt und abgerundet, sie lacht gern, ist meistens heiter und froh, doch gegen fremde Leiden gefühlvoll.

Ist sie aber nicht gleichmäßig gebaut, hier und da, besonders in der Lenden- und Hüftengegend etwas ausgewachsen, trägt sie an einem Schuh einen höhern Absatz, fremde Haare und Zähne, einen künstlichen Busen, ist sie zum Zerbrechen zart und mager, das Gesicht blaß, die Augen trübe und traurig, oder das Gesicht zu stark geröthet, dabei die Wangen tief und das Auge feurig, sind die Gesichtszüge verdrießlich, ist sie sehr eigensinnig, empfindlich, ärgerlich, vertheidigt sie ihre Behauptung bis zum Zorne, ist ihr der Geruch einer Blume oder die geringste Wärme unerträglich, ist sie alle Augenblicke anderer Laune, so, daß sie in einer Minute weinen und lachen kann, fällt sie leicht in Ohnmacht und Zuckungen: dann darf man sicher auf eine schwache Gesundheit schließen und am Ehestandshimmel ganz zuverlässig viele trübe Tage erwarten.

3. Muß Gesundheit der Seele, d. h. Verstand und ein guter moralischer Charakter bei der Wahl eines Gatten eben

Digitized by Google

ſo wenig außer Acht gelaſſen werden. Mit einem dummen, eigenſinnigen, eiteln, mit einem Menſchen, welcher jeder Leidenſchaft und Begierde zum Balle dient, wird man wenige vergnügte Tage durchleben. Verſtand und Tugend beglücken überall, auch in der Ehe. Menſchenliebe und Selbſtbeherrſchung ſind die zwei göttlichen Geſtirne, die die Tage der Freuden verherrlichen und die Nächte des Kummers ſanft erhellen. Wenn alle Güter der Erde ſchwinden, und Trübſal und Elend rings um die Verehlichten ſich lagern, ſo iſt Tugend das einzige, was ihnen Troſt, Muth, Stärke und Hoffnung verleihen kann. Vor allen Dingen ſehe man alſo ja darauf, daß man an der Hand eines guten Menſchen die übrigen Tage des Lebens durchwandle. Eine gute Gabe von Menſchenkenntniß wird hier glückliche Dienſte leiſten. Die ſchlimmſten Untugenden, welche ein Mädchen bei einem Manne am meiſten zu befürchten hat, ſind Ausſchweifungen in der Liebe, im Genuſſe des Weines und Neigung zur Herrſchſucht, zum Zorne, Mangel an Mitleiden und Sanftmuth. Aufmerkſamkeit auf die Phyſiognomie eines Menſchen, auf die Beſchaffenheit ſeines Körpers, auf ſeine Geſpräche, auf ſeine Geſchäfte, Bekanntſchaften, auf ſein Betragen gegen Menſchen, die ihm übrigens gleichgültig ſind, und ſelbſt gegen Thiere, werden einem klugen Mädchen deutliche Fingerzeige geben, weß Geiſtes Kind ihr Geliebter iſt. Den Wollüſtigen verräth ſein gieriger Blick, das erſchöpfte Ausſehen, die unbändige Neigung, allen Geſprächen ein ſchlüpfriges Gewand umzuwerfen und die verführeriſchen Fallſtricke, die er dem Mädchen ſelbſt legt. Den Trinker erkennt man an dem rothen aufgetriebenen Geſichte, an den hervorſtehenden, etwas röthlichen Augen, an zu früher Fettigkeit, und an der Gabe des Weins, die er vertragen kann, ehe er berauſcht wird. Leute, die von einer kleinen Portion Weins ſchon aufgeräumt werden, ſind keine Trinker von Profeſſion. Erfährt man übrigens, daß der Bräutigam kein beſtimmtes Geſchäft

Digitized by Google

hat, oder das erlernte nachläſſig treibt, hat er überdieß noch lüderliche Bekannten und Freunde, dann darf man nicht mehr daran zweifeln, daß der junge Herr ein Schwelger ſei und man hat Urſachen genug, die Hand aus dem Spiele zu ziehen. Herrſchſucht, Neigung zum Zorne, zur Grauſamkeit wird der Liebhaber gegen die Geliebte wohl zu verbergen ſuchen, ſie muß ihn hier in ſeinem Betragen gegen die übrige Welt belauſchen. Iſt er unempfindlich gegen die ſanften Freuden der Natur, ohne Gefühl für die Leiden ſelbſt unbekannter Menſchen, hart gegen Dienſtboten und Arme, kann er ohne Urſache und Rührung, wohl gar aus Vergnügen, Thiere quälen: ſo hat er gewiß ein ſehr rohes oder böſes Herz. Die größten moraliſchen Fehler, wodurch Weiber das eheliche Leben vorzüglich verbittern, ſind Koketterie, Hoffart, Eitelkeit und Eigenſinn. Unglücklich der Mann, der an der Seite einer Gattin lebt, die nach jedem Manne angelt, immer nur nach Schmeicheleien dürſtet, ſich die erſte ihres Geſchlechtes dünkt, auf alle übrigen Weiber mit Verachtung herab blickt und ihren Ausſpruch für untrüglich hält. Dieſe Mängel des weiblichen Herzens liegen indeſſen gewöhnlich ſo offen, daß ſie ſich einem ſcharfen Männerblicke nicht entziehen können und daß es zu ihrer Entdeckung für einen, den die Liebe nicht mit Blindheit geſchlagen hat — denn dieſem nützt auch die beſte nichts — keiner umſtändlicheren Anleitung bedarf. Alle dieſe Eigenſchaften ſind verderbenbringend und an unglücklichen Folgen ſehr fruchtbar, doch wäre es noch eine Frage, ob alle zuſammengenommen die Ehe ſo qualvoll machen, als blinde Eiferſucht. Dieſe iſt eine Furie, die ſich und ihren Geliebten zerfleiſcht, die einem Krebsgeſchwüre gleich mit unaufhörlicher Marter immer weiter um ſich frißt und zur Heilung keine Hoffnung übrig läßt. Wem das Glück ſeines Lebens lieb iſt, der meide einen Menſchen, auch wenn er die Eigenſchaften eines Engels beſitzt, wenn ihn blinde Eiferſucht beherrſcht.

Digitized by Google

4. Wenn die Geliebten alle dieſe Eigenſchaften zu einer glücklichen Ehe beſitzen, ſo werden ſie doch ihr ganzes Glück mit einem Male zerſtören, wenn ſie die Thorheit begehen, dieſe Verbindung zu ſchließen, ehe für ihren Lebensunterhalt hinlänglich geſorgt iſt. Dieſe gemeine Klugheitsregel wird noch alle Tage von verblendeten Verliebten übertreten. Sie, die noch nicht wiſſen, was Hungerleiden heißt, was das für ein Gefühl ſei, Gatten und Kind im Elende ſchmachten ſehen, glauben gewöhnlich in der Liebe Erſatz für alles zu finden, was ſie entbehren werden. Die Thoren! ſie wiſſen nicht, daß Liebe nur ein Kind froher Gefühle und der Fülle des Lebens iſt, und daß da, wo Mangel der dringendſten Lebensbedürfniſſe, Kummer und Sorge zu Hauſe ſind, Liebe unmöglich iſt. Aber laßt auch die Liebe das Elend überleben, ſo wird ſie ſicher die Quelle eines zehnfach vermehrten Leidens; denn für den Liebenden iſt es unſägliche Qual, den Geliebten im Elende ſchmachten ſehen und keinen Ausweg zur Hülfe finden. Alſo der Mann, der heirathen will, muß Weib und Kind ernähren können. Nie aber ſoll ſich der Mann vom Weibe ernähren laſſen; das iſt gegen die Natur, erniedrigt den Mann tief unter ſeine Würde und zeugt von Schwäche und Feigheit.

Neuvermählte, die alle dieſe Eigenſchaften mit in die Ehe bringen, haben zur Erhaltung ihres Glückes weiter nichts zu thun, als — den Hochzeitstag zu verewigen. Dieſes würde ſich leicht thun laſſen, wenn der Mann die Rolle des liebenden Jünglings, und das Weib die des zärtlichen reizenden Mädchens immer beibehielten. Sie ſollen demnach

1. in ihrem gegenſeitigen Betragen immer gefällig und freundſchaftlich ſich bezeigen. Der Mann ſoll ſich hüten, den zärtlichen Liebhaber in einen despotiſchen Herrſcher zu verwandeln. Indeſſen würde ihm beſtändige Stutzerſchmeichelei eben ſo wohl ſeinen Werth benehmen, und nichts iſt der Liebe günſtiger, als eine gewiſſe Temperatur zwiſchen Freundlichkeit und

Digitized by Google

männlichem Ernste. Unerwartete Gefälligkeiten, Erfüllung von fern geäußerter Wünsche, besondere Pflege der Lieblingsneigungen des Andern, Entsagungen in Dingen, die der Andere nicht gern sieht: dieß sind lauter Gegenstände, welche angenehme Eindrücke auf eines Gatten Herz machen und Zuneigung und Liebe wieder erwecken und erhalten. Da übrigens das Weib immer Weib bleibt, immer ihre weiblichen Schwächen hat, da sie in der Ehe doch immer die meisten Beschwerden durch Schwangerschaften, Geburten, Kindbetten, Kinder- und Hausſorgen zu ertragen hat, da sie durch diese Beschwerden und selbst durch ihren Körperbau für jeden Eindruck empfindlicher wird; so muß ein vernünftiger Mann die Schwache, wenn sie von Mißmuth überwältigt wird, mit Schonung behandeln und sie durch freundschaftliche Theilnahme und Zusprache zu ermuntern suchen.

2. Müssen beide Gatten sich befleißen, durch ein regelmäßiges naturgemäßes Leben ihre Gesundheit, Stärke und Schönheit zu erhalten, welche sich durch Reinlichkeit und Niedlichkeit des Anzuges, soviel es nur immer die Umstände erlauben, noch sehr erhöhen läßt.

3. Ist es vorzüglich zur Erhaltung der Liebe nöthig, daß man bei gewissen natürlichen Verrichtungen, die man sonst an abgesonderten Orten vollbringt, Anstand und Schamhaftigkeit gegen einander beobachtet, denn die Liebe lebt doch meistens so halb in der Einbildung, und denkt sich bei dem Geliebten immer etwas Höheres, als einen bloß thierischen Menschen, man muß sie daher immer dieser schwachen Seite gemäß behandeln und sich ihr so wenig als möglich, in dem unangenehmen thierischen Zustande zeigen. In dieser Rücksicht ist es daher sehr rathsam, daß jeder Gatte, wo es sein kann, sein eigenes Zimmer bewohne, besonders aber von dem andern entfernt schlafe. Das Bett, in welchem beide Gatten immer beisammen schlafen, ist das Grab der Liebe. Das Bett eines jeden sollte in ei-

Digitized by Google

nem andern Zimmer stehen. Nichts schwächt mehr die Liebe, als unangenehme sinnliche Eindrücke: wie kann es also die Phantasie des Liebenden reizen, wenn er von dem Geliebten die Ausdünstungen, Schweiße, Auswürfe und andere dergleichen widrige Dinge sehen, hören und riechen muß?

4. Muß besonders die Gattin die Kunst verstehen, sich dem Manne immer neu zu machen. Sie darf ihn zu diesem Ende nicht mit Genusse überladen, sie muß vielmehr eine zärtliche Spröde machen und durch kluge Zurückhaltung verhindern, daß er ihrer nicht satt werde. Hierin liegt das große Geheimniß, die Liebe immer zu verjüngen; denn Liebe ist und bleibt doch immer eine Sehnsucht, die verschwinden muß, sobald sie übersättigt wird, sie gleicht einem Hungrigen, der eine Speise für ein Göttermahl ansieht, so lange ihn hungert, dem aber davor ekelt, sobald er sich damit überfüllt hat. Dadurch wird es erklärbar, wie die schönsten Weiber ihren Männern Ueberdruß machen und wie diese, elende Dirnen reizender finden können, als ihre Gattinnen mit tausend angenehmen Eigenschaften. Dieses wird zugleich hier und da Eine überzeugen, wie sehr sie irrt, wenn sie glaubt, ihren Mann durch Erschöpfnng treu zu erhalten. Keusche Männer sind immer die verliebtesten, denn recht innig verliebt macht nur Reichthum an Zeugungskraft; da sie sich an dem geliebten Gegenstande nicht übersättigen, so sind sie die treuesten, und da sie durch Mäßigkeit ihre Gesundheit immer blühend erhalten, auch die schönsten.

5. „Das untrüglichste Mittel," sagt einer unserer beliebtesten Schriftsteller, „in der Ehe glücklich zu sein, besteht aus zwei Theilen; der erste Theil des Mittels verhindert an sich schon jede Möglichkeit der Zwietracht, und müßte selbst Spinne und Fliege zuletzt mit einander zu den besten Freunden machen. Der andere Theil ist das beste und sicherste Erhaltungsmittel weiblicher Anmuth. Also die erste Hälfte des Mittels:

Digitized by Google

Nimm deinen Bräutigam in der erſten einſamen Stunde nach der Trauung, und fordre von ihm ein Gelübde, und gib ihm ein Gelübde: nie, auch im bloßen Scherze nicht, mit einander zu zänkeln, zu wortwechſeln, oder gegen einander ein wenig böſe zu thun. Nie! Ich ſage dir, nie! Auch nur das Zänkeln aus Scherz, das Böſemiteinanderthun aus bloßer Neckerei, bringt Uebung bei zum — Ernſt. Merke dir das! — Ferner: Verſprechet einander beide herzlich und feierlich, nie vor einander irgend ein Geheimniß zu haben, unter welchem Vorwande, unter welcher Entſchuldigung es auch ſein könne. Ihr müſſet einander beſtändig und jeden Augenblick klar durchſchauen. Auch wenn Eins von euch irgendwo gefehlt hätte — keinen Augenblick angeſtanden, und es frei gebeichtet! — Und ſo wie ihr beide vor einander nichts geheim habet, ſo haltet dagegen eure eigenen inneren Haus-, Ehe- und Herzensſachen vor Vater, Mutter, Schweſter, Bruder, Tante und aller Welt geheim. Ihr beide und Gott dazu bauet nun eure eigene ſtille Welt. Jeder Dritte und Vierte, den ihr mit hineinzöget, würde Partei machen, und zwiſchen euch beiden ſtehen. Erneuert das Gelübde bei jeder Verſuchung. Ihr werdet euch wohl befinden. So werden eure Seelen gleichſam zuſammenwachſen; ſo werdet ihr beide nur Eins ſein. Ach, wenn manches junge Paar dieß einfache Kunſtſtück der Lebensweisheit am Hochzeitstage gewußt und ſogleich benutzt hätte, wie manche Ehe wäre glücklicher als ſie leider iſt!"

„Die andere Hälfte des Geheimniſſes räth der jungen Frau, die ihre Schönheit bewahren will, nur eben die Seele, eben die ſchönen Gemüthseigenſchaften, eben die Tugenden zu bewahren, durch welche ſie den Geliebten feſſelte. Und das beſte Erhaltungsmittel der Tugend, daß ſie nie altert, ſondern ewig jung bleibt, iſt Religion. Dieſer innigſte Verein mit Gott und Ewigkeit und Glauben iſt Religioſität, dieß al-

Digitized by Google

len Menſchen wohl wollende, reine, friedliche Wandeln in Gott!"

Eine eheliche Verbindung unter ſolchen Menſchen und auf ſolche Weiſe gehandhabt, wird dem Menſchen gewiß ein Glück gewähren, wie es auf dieſer Erde möglich iſt. Aber auch nur eine ſolche Ehe iſt ein Gut, deſſen bloße Hoffnung Ledige, und deſſen wirklicher Beſitz die Verheiratheten ſelbſt von Ausſchweifung und Unordnung auf das Kräftigſte zurückhalten wird.

Digitized by Google

Sechstes Kapitel.

Naturgemäßes Verhalten während der Schwangerſchaft.

Wer lehret die Bürger der Zweige, voll Kunſt ſich Neſter zu wölben,
Und ſie vor Vorwitz und Raub voll ſüßen Kummers zu ſichern?

Kleiſt.

Im Arme der ehelichen Liebe empfängt das Weib ihre ſüße Frucht, einen Keim, der ſich in ihrem Schooße zu einem Menſchenkinde entwickelt: ſie wird ſchwanger. Das ſchwangere Weib hat die höchſte Stufe der weiblichen Beſtimmung erreicht, ſie iſt eine ehrwürdige Verdopplung ihres Ichs, ein Paradies im Kleinen, in welchem wieder ein Menſch erſchaffen wird, und dem Schöpfer eine Verherrlichung; ſie verhindert, daß die Menſchheit nicht durch Kriege, Hunger und Seuchen vertilgt werde und verdient Verehrung und Schutz von allen Menſchen. Schwangere waren daher den Menſchen von jeher heilig: dies beweiſen nicht allein die weiſen Geſetze, welche hier und da zu ihrem Beſten gegeben wurden, ſondern auch die vielen guten und böſen Mittel, Aberglauben und Thorheiten, welche ihretwegen in Thätigkeit geſetzt wurden; denn keine Dinge ſind von jeher närriſcher und lächerlicher behandelt und verhunzt worden, als diejenigen, welche des Menſchen Herzen am nächſten liegen. So erhaben dieſer Stand iſt, ſo wichtig ſind die

Digitized by Google

Pflichten, welche er dem Weibe auferlegt, indem von ihrer Erfüllung das Wohl zweier Menschen, die Gesundheit und selbst das Leben der Mutter und ihres Kindes abhängt. Ein naturgemäßes Verhalten während der Schwangerschaft sichert das Wohlbefinden der Schwangern, entfernt und lindert die kränklichen Zufälle, die bei den verfeinerten Menschen zuweilen diesen Zustand begleiten, erleichtert die Geburt und verhütet alle Gefahren des Kindbettes. Nicht weniger groß und wichtig sind die Wohlthaten eines vernünftigen Betragens in diesem Stande für das Kind; seine ganze Organisation wird vollkommener ausgebildet, Geist und Charakter lebhafter und reiner, Gesundheit, Schönheit, Leibesstärke, kurz sein ganzes Lebensglück bekommt dadurch die herrlichste Anlage.

Die Menschheit muß weinen, wenn sie sieht, wie manche Mutter in dieser wichtigen Zeit so unnatürlich gegen sich und den jungen Menschen handelt, der unter ihrem Herzen zu leben anfängt. Hier ist nicht die Rede von dem armen Weibe, dessen trauriges Schicksal ihr keine Schonung verstattet, die sich und ihre Familie ernähren helfen, bis in die letzten Tage der Schwangerschaft die härtesten Arbeiten verrichten, und dabei noch Mangel und Kummer dulden muß; nicht die Rede von dem unglücklichen Mädchen, das in einer schwachen Stunde von einem Verführer überrascht, die Merkmale ihres Vergehens aus Furcht vor Schande oder harter Behandlung durch allerhand unnatürliche Mittel zu verbergen sucht: sondern von jenen durch Superkultur, Ueppigkeit, Koketterie, Modesucht, und wie die Thorheiten alle heißen mögen, schief gewordenen Weibern, die durch ihr naturwidriges Betragen das Werden eines Menschen erschweren und die frühe Vernichtung des schon entstandenen begünstigen. Wie tief sind viele Menschen auch in dieser Rücksicht unter die Thiere gesunken und wie schamroth sollte manche Menschenmutter da stehen, wenn sie die zärtliche Sorgfalt der Thiere für ihre künftigen Jungen betrachtet und sich erin-

Digitized by Google

nert, wie lieblos sie gegen ihre Kinder war! Doch wenden wir unsere Augen hinweg von diesem Schimpfe der Menschheit und geben wir lieber den liebreichen Müttern einige Vorschriften an die Hand, die die Natur uns lehrte und nach welchen die Schwangere sich richten möge, um sich vor allem Schaden zu sichern, und ihrem Kinde alles das zu geben, was es von ihrer Seite Gutes empfangen kann.

Die Schwangerschaft ist keine Krankheit, sondern eine in das Gebiet der Gesundheit gehörende Verrichtung des weiblichen Körpers. Die Natur hat eine sonst gesunde schwangere Frau von einer Nichtschwangern durch nichts unterschieden, als durch eine höhere Empfindlichkeit, welche eine größere Sorgfalt des Weibes für ihren Leib hervorbringt und sie warnt, keine zu heftigen Einflüsse auf sich wirken zu lassen; im Uebrigen behält die Schwangere die nämlichen Bedürfnisse, wie jede andere. Es braucht demnach ihr Verhalten gar nicht gekünstelt oder ängstlich ausgesucht, am allerwenigsten aber auf Krankendiät beschränkt zu werden. Eine Frau, die sonst gewohnt war, ihrer Natur gemäß zu leben, hat gar nicht nöthig, ihre Lebensart in der Schwangerschaft auch nur im geringsten zu ändern. Ein vernünftiger sittlicher Charakter, ein sorgenfreies heiteres Gemüth, ein mäßiger, aber doch hinlänglicher Genuß der Nahrungsmittel, des Schlafes, gesetzmäßige Befriedigung aller anderen Bedürfnisse, ein gehöriges Verhältniß zwischen Bewegung und Ruhe, alles in dem Maße, in welchem es die Natur fordert — dies, und nichts anderes sind die Mittel, bei deren Anwendung die Frau zuverlässig eine gesunde Schwangere, eine leicht Gebärende und eine frohe Mutter eines gesunden Kindes werden wird.

Nichts ist einer Schwangern schädlicher, als eine zu ängstliche Sorgfalt, eine gar zu große Furcht vor allen schädlichen Einflüssen. Diese Sorgsamkeit erhält die Frau in einer beständigen Angst, in einem immerfort gespannten Zustande, in ei-

Digitized by Google

ner beſtändigen peinlichen Unruhe: dadurch wird ihre ohnehin ſchon groſse Empfindlichkeit außerordentlich erhöht; nun wird der geringſte Eindruck erheblich, jeder Aerger eingreifender, jeder Schrecken erſchütternder und eben dadurch der Schaden für ſie und ihre Frucht befördert, den ſie durch ihre Sorgſamkeit abwenden will. Unbefangen und ruhig lebe die Mutter, und weiche allen ſchädlichen Einflüſſen aus; wird ſie aber von etwas Unangenehmen überraſcht, dann ſetze ſie ihm Muth und Entſchloſſenheit entgegen, und ſei verſichert, daß es ihr um ſo weniger nachtheilig ſein wird, je weniger ſie es achtet.

Ruhe der Seele iſt das erſte und größte Glück des Menſchen, ſie iſt die Grundlage aller übrigen Genüſſe und Freuden und das wirkſamſte Mittel, Geſundheit und Leben lange zu erhalten. Ruhe der Seele befördert alle Verrichtungen des Körpers, alle ſtehen unter einem ruhigen zufriedenen Geiſte in einem vollkommenen Gleichgewichte unter einander, und gehen, weder zurückgehalten noch übermäßig beſchleunigt, mit Ordnung und Stärke ihren ſteten Gang. Leidenſchaften aber, Stürme der Seele, Niedergeſchlagenheit ſind die größten Feinde des Lebens; indem ſie die Nerventhätigkeit in Unordnung bringen, verzehren, überreizen, ſo greifen ſie das Leben in ſeiner Quelle an, denn die Nerven ſind die Wurzel des Lebens und von dem Grade ihrer Thätigkeit hängt der ganze Zuſtand des Lebens ab. Wie ſehr aber durch ihre Störung die Ernährung, regelmäßige Ausbildung, Wachsthum und Schönheit der Frucht gehindert werden muß, das ſpringt von ſelbſt in die Augen, wenn man bedenkt, daß die Frucht ſich bloß von den Säften der Mutter nähre und bilde, und wenn man dabei nicht vergißt, wie ſehr durch Störung der Nerventhätigkeit bei der Mutter der Erſatz der Säfte, ihre natürliche Beſchaffenheit, Miſchung, Vertheilung und beſonders ihr regelmäßiger Strom in die Gebärmutter gehemmt und geſtört werden. Will alſo die liebevolle Mutter ihrem Kinde das ge-

Digitized by Google

währen, was sie ihm von Natur aus schuldig ist, will sie ihm ihren Schooß zu einem sichern und wohlthätigen Aufenthalte und zu einer Lebensquelle machen, so lasse sie es ihre erste und heiligste Sorge sein, zufrieden und ruhigen, heitern Gemüthes ihr Leben zu durchwandeln. Diese gleiche Ruhe des Geistes ist bei Schwangern freilich um so viel schwerer, da die Schwangerschaft selbst die Empfindlichkeit und Reizbarkeit erhöht, desto ehrenvoller aber ist es auch für das Weib, welches Geistesstärke genug hat, ihre Beherrscherin zu bleiben.

Zur Verminderung dieser übergroßen Empfindlichkeit und Zärtlichkeit vieler Frauenzimmer wäre wohl nichts mehr zu wünschen, als daß der moralische Charakter vieler Mädchen von Jugend auf besser gebildet und sie früh durch Uebung dazu angehalten würden, Leidenschaften zu bekämpfen und eine ruhige Stimmung des Gemüthes zu erhalten, statt daß man sie von ihrer Geburt an durch Tändeleien, in ihren mittleren Jahren durch bloße Beschäftigung mit Putz, Moden, Spiegel und der albernsten Romanenlektüre und etwas später durch kindische Ziererei und alberne Schmeichelei zu verzärtelten Thörinnen, nervenschwach und untauglich zu ihrem schönsten Berufe macht. Für Niemand ist die Wirkung dieser thörichten Behandlung trauriger, als für die Frauenzimmer selbst, wenn sie aus dem Kreise dieser Spielereien in das ernste Leben hinübertreten und nun auf einmal alles ganz anders finden, als man es ihnen vorgespiegelt hat. Von nun an werden sie der Ball von tausend einander durchkreuzenden Leidenschaften; Aerger, Neid, Eifersucht, Furcht, Traurigkeit, Kummer untergraben die blühendeste Gesundheit und verrücken alle Räder der organischen Maschine. An der Lebensschwäche, die dadurch hervorgebracht wird, muß nothwendig das Kind in ihrem Schooße Theil nehmen, und entweder siech zur Welt kommen, oder zu früh seine beunruhigte Wohnung wieder verlassen und in das Nichts zurückkehren, welchem es kaum entrissen war.

Digitized by Google

Viel ist es von einem Weibe gefordert, sich mit philosophischer Gelassenheit über alle Rauhigkeiten dieses Lebens hinauszusetzen. Indessen gar so streng wird es in diesem Stücke auch nicht genommen; eine größere Lebhaftigkeit der Seelenäußerungen liegt in der Natur des Weibes und kleine Stürme schaden ihr nicht, wenn sie nur nicht zu heftig werden und zu lang anhalten, es müssen nur vorübergehende Wolken sein, die die Sonne nur auf Augenblicke verdunkeln, nie aber in zerstörende Gewitter ausbrechen. Am sichersten wäre es immer, daß man von schwangern Frauen alle Veranlassung zu Gemüthsunruhen entfernte. Würde die Schwangere von Jedem so geschont und geehrt, als sie es ihrem Zustande nach verdient, würde selbst öffentlich mehr für ihre Sicherheit und Achtung gesorgt, so würde freilich manche Furcht und mancher Schrekken wegfallen. Am ruhigsten aber würde wohl eine Schwangere ihre Zeit zubringen, wenn ihr Mann das wäre, womit er prahlte, und was er ihr in den ersten Tagen der Liebe so heilig gelobte: ein starker Beschützer seiner geschwächten Gattin und ein treuer zärtlicher Gatte der werdenden Mutter. Wohl wäre es dem Manne hohe Schuldigkeit, die zu schonen, zu pflegen und zu schützen, die er in diesen Zustand versetzte, und so das Werden des Kindes zu befördern, von welchem er Vater genannt sein will. Aber wie oft stößt man nicht in den niederen Klassen auf grausame Unmenschen, die ihr geschwächtes Weib durch übermäßige Arbeit erschöpfen, durch Eigensinn und Zanksucht quälen, durch Unmäßigkeit im Trinken, Nachlässigkeit in ihren Berufsgeschäften und Lüderlichkeit ihr Vermögen verschwenden und so der Armen nicht allein jede Erquickung, sondern oft sogar die nothwendige Nahrung vom Munde wegstehlen, oft noch auf das Niederträchtigste mißhandeln? Wie viele Männer findet man nicht in den vornehmeren Ständen, die durch Untreue und Ausschweifungen dem liebenden Weibe den nagenden Wurm gekränkter Liebe und gränzenlos martern-

Digitized by Google

der Eifersucht ins Herz setzen und so den Keim ihres Kindes zernichten, oder es auf sein ganzes Dasein vergiften!

Trifft nun ein Weib das unglückliche Schicksal, daß alle äußeren Umstände ihrer Lage drückend und ein Unmensch von Gatte ihre Tage trübe macht; so bleibt ihr freilich nichts übrig, als ihre eigene Güte, und Klugheit. Diese werden die zärtliche Mutter ermuntern, sich aus Liebe zu ihrem Kinde mit Geduld und Starkmuth zu waffnen. Wird sie gekränkt, so denke sie schnell an ihre Leibesfrucht und erinnere sich, daß deren Gesundheit, Wohl und Schönheit von ihrem Betragen abhänge, sie wird sich dann bald fassen, und Liebe zu ihrem Kinde wird sie mit sich und der Welt aussöhnen. Traurigkeit muß sie durch Beschäftigung, durch Flucht der Einsamkeit, durch den Umgang mit geliebten, aufgeweckten und tröstenden Freunden, durch Zutrauen auf die Vorsicht und durch Hoffnung eines besseren Schicksals zu verscheuchen suchen.

Nichts ängstigt manches Weib mehr, als Furcht vor einer unglücklichen Niederkunft, viele sehen die Schwangerschaft als ein Mittelding zwischen Leben und Tod an und wähnen sich in diesem Stande schon mit einem Fuße im Grabe. Allein, wenn sich jede Frau überzeugte, daß Schwangerschaft nichts weniger, als etwas Kränkliches, daß sie eine natürliche Bestimmung des weiblichen Geschlechtes sei; daß die Natur dem Menschen zu allem, was sie ihm auferlegte, auch hinlängliche Kräfte gab; daß viel mehrere Weiber vom Essen, Trinken und Tanzen sterben als von Schwangerschaft und Niederkunft; daß ein Weib während ihrer Schwangerschaft viel sicherer von ansteckenden Krankheiten verschont bleibe, als außer derselben; daß endlich selbst Schwangerschaft und Niederkunft die Frauen gegen verschiedene Beschwerden sichern, denen unverheirathete Frauenzimmer häufiger unterworfen sind: so würden viele von dieser unnöthigen Furcht geheilt werden. Richtet eine schwangere Frau während dieser Periode ihre Lebensweise naturgemäß ein, be-

Digitized by Google

folgt ſie bei vorkommenden Kränklichkeiten den Rath eines ſachkundigen Arztes; ſo kann ſie ſich ruhig und mit ſicherer Hoffnung eines glücklichen Erfolges der Zukunft überlaſſen und ſorgenlos der Niederkunft entgegen ſehen.

Andere fürchten übermäßig die Schmerzen der Geburt. Meiſtens ſind es Frauen, welche ſchon geboren haben, welche dieſe Furcht bei zum erſten Male Schwangern erwecken und unterhalten; denn jene beſitzen gewöhnlich die Kunſt, ihre bei der Niederkunft überſtandenen Beſchwerden recht fürchterlich zu ſchildern, in einem ſo hohen Grade, daß es dieſen beinahe unmöglich vorkommt, ſo überſchwenglich Großes zu überſtehen. Allein mit Erlaubniß aller ehrbaren Frauen getraue ich mir zu behaupten, daß ſie die Sache meiſtens um ſehr vieles übertreiben. Man weiß ja doch wohl, daß ihre Empfindung faſt immer größer iſt, als die Sache und ihr Geſchrei noch größer, als ihre Empfindung. Man denke nur an das Zetergeſchrei, das manche erhebt, wenn ein Froſch von ungefähr über ihren Weg hüpft. Viele Frauen vergrößern auch wohl nur deßwegen die Beſchwerden der Niederkunft, um ſich wichtiger zu machen und wegen der vielen überſtandenen Gefahren und Leiden als Heldinnen zu glänzen. Man trifft der Weiber genug, welche lange den Tumult nicht machen, genug, welche ohne beſondere Schmerzen geſchwind und leicht gebären. Alles kommt auf ein vernünftiges Betragen während der Schwangerſchaft, auf Geduld, Beharrlichkeit, Folgſamkeit und Muth während der Niederkunft an. Wenn man ſieht, daß ſo viele kränkliche und ſchwache Weiber dieſes Geſchäft glücklich überſtehen, ſo kann man ſich wohl zu dem nicht ſehr gewagten Schluſſe berechtigt halten, daß die Natur dieſes Geſchäft nicht mit ſo außerordentlichen Schwierigkeiten umgeben habe.

Ein anderer großer Stein des Anſtoßes iſt das Verſehen. Da verſieht ſich eine Frau an einer Meerkatze, eine andere an einem Affen, an einem Eſel und bringt nun ohne weiters ein

Digitized by Google

solches Thier in Natura oder doch wenigstens ein Kind, das Maul, Ohren oder Füße von ihm hat, auf die Welt. Zu bewundern ist es, daß bei dieser fürchterlichen Gewalt des Versehens noch ordentliche Menschengesichter zu Tage kommen; denn es ist doch wohl schwerlich eine Schwangere, die nicht irgend etwas Außerordentliches sähe, oder sich nicht hier und da einmal über etwas erschräke, das anders aussah, als ein Menschengesicht. Diese alberne Einbildung martert Manche ihre ganze Schwangerschaft hindurch, untergräbt die Gesundheit der Mutter und der Frucht, verstimmt die Phantasie und kann erst dadurch für die Bildung der Frucht schädlich werden. Daß es übrigens einer Schwangern zu rathen sei, nicht zu jedem polnischen Tanzbär, Kameel, Affen, Thierhetze, zu Feuersbrünsten, oder gar zum Blutgerichte hinzulaufen, und sich überhaupt von jedem Tumulte, wo Menschen- und Wagengedränge zu fürchten ist, und sie und ihre Leibesfrucht durch Schrecken, Stoß, Druck, Fall, verdorbene Luft u. s. w. Schaden leiden können, entfernt halten muß, das versteht sich wohl von selbst.

Das Besuchen von Trauer- und andern Schauspielen, die dazu gemacht sind, heftige Leidenschaften zu erwecken, kann einer Schwangern eben so wenig heilsam sein. Besser sind aufheiternde Lustspiele, ermunternde Harmonie, aufgeweckte Gesellschaften, der Genuß der Naturschönheiten in einer schönen Landgegend, überhaupt Alles, was die Seele in eine ruhige, heitere, harmonische Stimmung versetzen und erhalten kann.

Noch ein Wort von der Diät der Schwangern. Reine Luft ist das erste Bedürfniß alles Lebens und je erhöhter das Leben ist, desto dringender wird dieses Bedürfniß. Für eine Schwangere, die eigentlich doppelt lebt, wächst in dem nämlichen Grade die Unentbehrlichkeit des Genusses einer reinen Luft. Für sie ist es eine wichtige Regel, daß sie, so oft es die Umstände und die Witterung erlauben, die verdorbene Stadt- und Stubenluft fliehe, und in freiem Felde, wo die Natur un-

Digitized by Google

ermüdet neues Leben ſchafft und das geſchaffene der Vollendung entgegen treibt, dieſe wichtige Lebensnahrung ſuche. Dadurch wird ſie mancher Krankheit entgehen, und das Wachſen und Ausbilden ihres Kindes, wozu Lebensluft unumgänglich nothwendig iſt, auf das Kräftigſte befördern.

Was das Eſſen und Trinken der Schwangern betrifft, ſo verdient hier ihre berühmte Freßbegierde, ihr Appetit nach ſeltſamen, oft widernatürlichen Dingen am erſten unſere Aufmerkſamkeit. Der gemeine Glaube lehrt als ein unverbrüchliches Geſetz: Eine Schwangere muß alles eſſen, wozu ſie beſondern Appetit fühlt und wenn es Menſchenfleiſch wäre. Fällt es ihr mitten im Winter ein, grüne Erbſen, Johannisbeeren, Kirſchen, Ananas und dergleichen zu eſſen, ſo müſſen ſie geſchafft werden und ſollte man ſie aus Indien verſchreiben, und ſind ſie auf keine Weiſe aufzutreiben, ſo gibt es einen Tumult im Hauſe, als wenn ein Glied von der Familie in Todesgefahr wäre, denn jetzt kann es nicht anders ſein, das Kind muß eine Erbſe, Kirſche oder Ananas im Geſichte haben, oder doch wenigſtens ein Muttermal, das ihnen vollkommen gleicht. Hätte die Frau einen Appetit zum Stehlen u. ſ. w., ſo muß ſie ſtehlen; das verſteht ſich.

Wer wird es wagen, die Natur ſolcher Ungereimtheiten zu zeihen, wodurch ſie den Menſchen in die abgeſchmackteſten Widerſprüche mit ſeinem phyſiſchen Wohl und ſeiner moraliſchen Beſtimmung ſetzte? Und doch haben die Weiber von den üblen Folgen des Nichterfüllens dieſer Gelüſte ſo viele traurige Beiſpiele aufzuzählen, daß man es keinem, welchem ſein Gehör lieb iſt, rathen möchte, an dem Dinge zu zweifeln. Ganz natürlich! Muttermäler bringen viele Kinder auf die Welt; und kaum erblickt die Mutter eines an dem ihrigen, gleich wird nachgeſonnen und ſo lang hin und her gedacht, bis ſich der Umſtand findet, von dem es ſich oft gewaltthätig genug ableiten läßt. Richtig! das war die Kirſche, die Birn, nach

Digitized by Google

der ſie ſich ſehnte. Und wer wird die Weiber vom Gegentheile überzeugen? Wenn aber die Einbildungskraft ein ſo mächtiges Vermögen hat, eingebildete Dinge an dem Leibe des Kindes nachzubilden, ſo iſt es ein wahres Wunder, daß ſie uns nicht bei manchen Gelegenheiten, Kirſchen, Ananaſſe und dergleichen ſchöne Sachen in den Magen bildet, mit dem ſie doch eine ſo große und innige Verbindung hat, daß ſchon die Vorſtellung einer ekelhaften Sache Ekel erregt — eine Einrichtung, welche unter gewiſſen Umſtänden nicht übel ſein könnte.

Die diätetiſchen Regeln einer Schwangern ſind übrigens ganz einfach: Sie eſſe und trinke in ihrer Schwangerſchaft gerade ſo, wie ſie ehemals gegeſſen und getrunken hat und wie auch andere vernünftige Menſchen eſſen und trinken, nicht zu wenig: verſteht ſich, denn ſie muß zwei Geſchöpfe ernähren, aber auch nicht zu viel, denn wer zu viel ißt, ißt im Grunde zu wenig, indem der Magen durch die Ueberladung für die Gegenwart und Zukunft zur Verdauung untauglich wird. Ihre gewöhnliche Nahrung zu verlaſſen und während der Schwangerſchaft eine dünne Krankendiät zu führen, iſt durchaus nicht rathſam. Dadurch wird der Körper geſchwächt, zu empfindlich und für Krankheiten empfänglicher gemacht. Das wird freilich eine jede ſelbſt begreifen, daß ſie nicht, gleich einem Matroſen, die gröbſten Speiſen, eingeſalzenes und geräuchertes Schweine- und Gänſefleiſch, ſchwere Hülſenfrüchte, unverdauliche fette Mehlſpeiſen und dergleichen eſſen darf. Junges, friſches Fleiſch, friſche Gemüſe, gut ausgebackenes Brot, leichte Milchſpeiſen, gutes reifes Obſt mäßig genoſſen, dies und andere ähnliche ſind für eine Schwangere taugliche Speiſen. Zu ihrem Getränke wähle ſie reines Waſſer, oder ein gut gegohrnes nicht ſtarkes Bier, hüte ſich aber vor geiſtigem Getränke, ſtark erhitzenden Weinen, Liqueuren, Punſch u. dgl. Sie verurſachen Wallungen, Blutſtürze und Mißfälle. Zuweilen

Digitized by Google

ein halbes Gläschen alter Wein wird indeſſen einer Schwangern nicht ſchaden.

In Rückſicht der Bewegung wiſſen es nun wohl die meiſten Schwangern, daß ſie ſich nicht ſehr anſtrengen dürfen. Alltäglich ſind die Fälle, wo ſie durch Aufheben und Tragen großer Laſten, durch anhaltendes und ſchweres Arbeiten, durch Springen oder ſchnelles Laufen ihre Frucht und auch wohl ihr Leben verloren haben. Vom Tanzen möchte ich freilich etwas gelinder ſprechen: denn ich weiß, daß den meiſten das Herz blutet, wenn man ihnen das Tanzen verbietet. Einen gelinden, nicht angreifenden Tanz alſo, auf ein paar Minuten in Gottes Namen als Erholungsmittel und — des Friedens wegen. Aber mehr als einmal, oder anhaltend, oder gar heftig erſchütternde Tänze? Um alle Schätze der Welt nicht. Reiten? Noch weniger. Fahren? Nur langſam und in einem nicht anſtoßenden Wagen. Die beſten und zuträglichſten Bewegungen ſind leichtere Hausgeſchäfte, nicht ſehr anſtrengende Gartenarbeiten, Spaziergänge im Grünen u. ſ. w. Unthätigkeit und beſtändiges Sitzen in einer eingeſchloſſenen Stubenluft hat für die Mutter und das Kind die verderblichſten Folgen.

Zum Schlafen braucht die Schwangere ihr eigenes Bett für ſich allein, damit der hohe Leib mehr Bequemlichkeit habe, ſich nicht in einer gezwängten Lage befinde oder einer Beſchädigung von einem unruhigen, herumſchlagenden Beiſchläfer bloß geſtellt werde. Die Dauer des Schlafes richtet ſich nach dem Bedürfniſſe der Schwangern; ſchwächliche oder magere und lebhafte Perſonen haben mehr Schlaf nöthig, als fettere und trägere.

Die Kleidung einer Schwangern muß bequem ſein und hinlänglich vor Kälte ſchützen. Alle engen, preſſenden Bänder, Gürtel, Schnürleiber u. ſ. w. müſſen entfernt, enge Armlöcher in den Kleidern erweitert werden. Vorzüglich müſſen die Brüſte gehörig Raum haben ſich auszubilden und vor rauher

Digitized by Google

Luft bewahrt werden. Bei sehr vorhängendem Leibe, und wenn derselbe viel Beschwerde verursacht, wird eine breite den ganzen Unterleib bedeckende Binde von Barchent u. dgl., welche nicht zu fest über das Hemd angelegt wird, gute Dienste leisten.

Selten ist die Beschaffenheit der Brustwarzen Erstgebärender von der Art, daß sie nicht irgend einer Vorbereitung zu dem für Mutter und Kind so wichtigen Geschäft des Stillens bedürften. Da aber den wenigsten Müttern ein gründliches Urtheil über die hierher gehörigen Mängel und deren Abhülfe zuzumuthen ist, so dürfte schon im siebenten Monate die geeignete Zeit sein, mit einem Geburtshelfer oder sachkundigen Arzte hierüber Rücksprache zu halten.

Im Liebesgenusse muß eine Schwangere viel mäßiger sein, als eine andere; gegen die letzten Monate aber muß sie ihn ganz entbehren. Die größte Sorgfalt und die genaueste Befolgung aller bisher gegebenen Vorschriften ist zu keiner Zeit nöthiger, als zu jener, wo die Frau sonst ihre Reinigung zu bekommen pflegte. Denn diese Periode ist diejenige, in welcher sich Mißfälle, Blutstürze und zu frühe Niederkunften gewöhnlich zu ereignen pflegen.

Bei einem solchen regelmäßigen Verhalten während der Schwangerschaft, kann die Frau ruhig der Stunde ihrer Niederkunft entgegen sehen, und in der sichern Hoffnung leben, daß sie der Welt einen gesunden schönen Bürger schenken wird, und daß sie weder von der Niederkunft, noch von dem Kindbette die geringste Gefahr zu besorgen habe.

Digitized by Google

Siebentes Kapitel.

Verhalten während der Niederkunft und im Kindbette.

Bei der Niederkunft betragen ſich die verfeinerten Menſchen, wie in allen wichtigen Vorfällen des Lebens; vor lauter Sorgfalt und Kunſt verſäumen ſie das, was die Natur am nothwendigſten fordert. Einfachheit iſt überall der Stempel der Natur und auch hier iſt das einfachſte Verfahren das beſte. Ein ruhiger, gegen die Beleidigungen eines rauhen Klimas verwahrter und von allem Lärm und Gefährlichkeiten entfernter Ort, ein bequemes Lager, ein ſtandhaftes kräftiges und muthiges Mitwirken der Mutter zur Entbindung des Kindes in der Zeit und dem Maße, in welchen es die Natur begehrt, und eine Perſon, die in der Noth Hülfe leiſten und rufen könne, dieſes iſt alles, was die Natur zur Niederkunft fordert.

Der Ort, wo die meiſten Frauen niederkommen, iſt gewöhnlich eng, finſter, übermäßig geheizt und die Luft darin durch tauſenderlei Ausdünſtungen von Thee, Oel, Salben, Geiſtern, Klyſtiren, Umſchlägen, durch zu viele Menſchen u. ſ. w. ganz verdorben; dadurch wird die Frau erhitzt, beängſtigt, ermattet und die Geburt erſchwert. Man ſollte zu dieſem Geſchäfte das größte Zimmer wählen und dieſes nur ſehr mäßig heizen, weil ſich die Gebärende durch ihre Arbeit ohnehin erwärmt. Gegen das Ende der Geburt kann man des Kindes wegen das

Digitized by Google

Feuer etwas verstärken. Dem Lichte soll man durch Vorhänge u. dgl. den Zutritt nicht verwehren und alles daraus entfernen was die Luft verunreinigen kann. Alles, was zur Hülfe bei etwa vorkommenden Gefahren und zur Rettung eines scheintodten Kindes unentbehrlich ist, soll, wo es nur immer möglich ist, in einem benachbarten Zimmer bereit stehen, eine gesunde Frau aber mit Thee, Geistern und Salben ganz verschont werden; sie wird sich ohne das alles unendlich besser befinden.

Das Lager der Gebärenden hat gewöhnlich alles, nur keine Bequemlichkeit. Es sind gewöhnlich Federbetten, welche die Frau in eine Grube hinabsinken lassen, ihr keinen festen Punkt gewähren, auf welchen sie sich bei ihrer Geburtsanstrengung stützen könnte und in denen sie vor Hitze und Schweiß vergeht. Das einfachste und bequemste Lager ist ein Bett, das aus einem gut ausgestopften Strohsacke, einer darüber ausgebreiteten Matratze, einem Hauptkissen und einem runden mit Pferdehaar gefüllten Polster, welches unter das Kreuz der Gebärenden zu liegen kommt, besteht, dessen Fußbrett die Füße der Frau leicht erreichen können. Hart an diesem Geburtslager sollte ein reines zugerichtetes Bett stehen, in welches sich die Frau nach vollendeter Geburt ohne Schwierigkeit begeben und daselbst der Ruhe pflegen könnte.

Keine Geburt wird vollendet, ohne daß die Gebärende zur Fortschaffung des Kindes kräftig mitwirkte. Dieses Mitwirken besteht in einem starken Drängen mit zurückgehaltenem Athem, angestemmten Füßen und Händen und nach vorwärts gebogenem Halse. Rückwärts darf der Hals nicht gebogen werden, sonst gibt das Veranlassung zu dicken Hälsen und Kröpfen. Die Natur fordert zu diesem Mitwirken durch ein stark drängendes Gefühl auf, welches sich vom Kreuze bis in den Schooß und die Schenkel erstreckt, und in der gemeinen Sprache eine Wehe genannt wird. Die Wehen sind vom Anfange schwach und kommen nur selten; im Fortgange der Geburt werden sie immer

Digitized by Google

ſtärker und häufiger. Gleiches Verhältniß müſſen auch die nachhelfenden Anſtrengungen der Gebärenden beobachten; ſie müſſen um ſo kräftiger ſein, je ſtärker die Wehen werden, nach jeder Wehe aber ausſetzen, damit ſich die Frau durch Ruhe wieder erholen könne. Auch hier geſchieht manches zu wenig, zu viel und unzeitig. Es gibt verzärtelte, verzagte, eigenſinnige und ungeſchickte Weiber, welche der Natur zu wenig nachhelfen und die Geburt dadurch zu ihrem Schaden verzögern. Andere werden von ſchlechten Hebammen zu frühe und außer der Zeit der Wehen angeſtrengt, davon ſchwinden ihre Kräfte und ſie unterliegen in dem entſcheidenden Augenblicke.

Vor der Geburtsarbeit müſſen alle drückende Kleidungsſtücke, Halsbänder, Arm- und Kniebinden, Röcke, Schürzen, kurz alles, was ſchnürt und preßt, abgelegt werden, und die Frau nur mit einem dünnen, lockern Kleidungsſtücke verſehen ſein. So lange die Wehen noch ſelten kommen, kann ſie noch jede beliebige Lage und Stellung beibehalten; ſobald ſie ſich aber häufiger und heftiger einſtellen, muß ſie ſich nach Entleerung des Urins und Stuhls in ihr Bett begeben. Länger ſtehen iſt um dieſe Zeit auf alle Fälle gefährlich. Bei mancher endigt ſich die Geburt wider alles Erwarten ſchnell, und wie leicht geſchieht es dann nicht, daß das Kind zur Erde ſtürzt und einen tödtlichen Fall thut? Der Mutter droht dabei eine gewaltſame, zu ſchnelle Losreißung der Nachgeburt und eine tödtliche Verblutung. Schon die Natur fordert zum Liegen auf; liegend kann das Weib beſſer zur Beförderung der Geburt mitwirken und von ihrer Anſtrengung nach jeder Wehe ausruhen.

Unter einer ſtarken Wehe zerſpringt die Waſſerblaſe, zuweilen mit einem Knalle. Erſtgebärende müſſen das wiſſen, wenn ſie nicht in der Meinung, es ſei ihnen etwas Wichtiges zerriſſen, heftig erſchrecken ſollen.

Zu ihrem Beiſtande braucht jede Gebärende eine menſchenfreundliche Perſon, welche ihr ihre kleinen Bedürfniſſe reiche

Digitized by Google

und im Nothfalle Hülfe herbeirufe. Zur künstlichen Beförderung der Geburt hat eine gesunde Frau in natürlichen Fällen Niemanden nöthig; hierzu gab die Natur Kräfte, welche hinreichen, das ganze Geschäft zu vollenden. Alle Kunst, welche in diesen Fällen angewendet wird, ist am unrechten Orte und bringt immer entweder der Mutter oder dem Kinde mehr oder weniger Nachtheil. Widernatürliche Fälle verlangen freilich künstliche Hülfe; diese muß aber aus einem kenntnißreichen Kopfe und von einer geübten und gewandten Hand kommen. Unsere gewöhnlichen Hebammen sind zum Beistande einer Gebärenden beinahe in jeder Rücksicht untauglich, zu einer bloßen weiblichen Bedienung sind sie meistens zu vornehm, und zur künstlichen Hülfeleistung zu ungeschickt. Jeder wird das wahr finden, der bedenkt, daß man fast überall alte Weiber zu Hebammen macht, deren Gehirn für jeden Unterricht bereits verhärtet ist und deren Köpfe voll sind von den albernsten Vorurtheilen und Thorheiten, welche schon in das Innerste ihrer Organisation eingewachsen sind. So lange die Bildung der Hebammen nicht mit ihrer ersten Jugend anfängt, so lange ihre ganze Erziehung nicht ihrer Bestimmung entgegen arbeitet, so lange neben dem Unterrichte in der Geburtshülfe nicht zugleich auch ihre ganze Menschheit veredelt und ihr Geist aufgehellt wird, so lange wir mit einem Worte keine öffentliche Anstalt haben, in welcher junge Mädchen, nicht zu Hebammen, sondern zu wahren Geburtshelferinnen, zu Künstlerinnen in ihrem Fache, gebildet werden: so lange werden unsere Hebammen auch Glieder der Gesellschaft bleiben, die mehr fürchterlich als nützlich sind, anstatt daß wir aus solchen Instituten die geschicktesten Personen erhalten könnten, denen sich jede Gebärende mit Freude und Zuversicht in die Arme werfen würde, und von denen sie weder Furcht, noch unzeitige Schamhaftigkeit zurückhielten, Personen, die durch geistreiches, feines Betragen, durch die dem weiblichen Geiste eigene Schnelligkeit

Digitized by Google

in der Ueberſicht verwickelter Fälle und zweckmäßige Entſchließung, durch ihre Hülfeleiſtung mit weicher, zarter, biegſamer Hand, alle Wünſche übertreffen würden. So aber ſind Aberglauben und Geldhunger die Triebfeder unſerer dermaligen Hebammen, und Dummheit, Geſchwätzigkeit und Gefühlloſigkeit ihre Begleiterinnen, und vor nichts muß der Menſchenfreund mehr warnen, als vor ihren Händen und Medizinkaſten, denn Tauſende von Frauen ſind durch ihre ungeſchickte Handgriffe und Mißhandlungen geopfert worden, die der Natur überlaſſen glücklich geboren haben würden; Tauſende ſind aus Nachläſſigkeit zu Grunde gegangen, welche die Hand eines geſchickten Geburtshelfers ſammt ihren Kindern gerettet hätte; unzählig ſind die Unglücklichen, welche durch die Aftermedizinen der Hebammen in ſchmerzhafte und tödtliche Krankheiten geſtürzt wurden. Wem daher eine Hebamme unentbehrlich iſt, der hüte ſich ja vor ihrer Handwerksthätigkeit, verwehre ihr, außer einer behutſamen feinen Unterſuchung, alle Handanlegung, weiſe alle ihre abergläubiſchen und quackſalberiſchen Beförderungsmittel der Geburt von ſich, und geſtatte ihr weiter nichts, als das Kind zu empfangen, die Nabelſchnur zu unterbinden, es zu baden und zu kleiden und die Nachgeburt, nicht zu löſen, ſondern die ſchon von der Mutter getrennte auf die Seite zu ſchaffen.

In widernatürlichen Fällen wende man ſich ſogleich, ohne auf den Rath und Widerſpruch der Hebammen zu hören, welche den Accoucheur ſelten gern ſehen, an einen gebildeten und geſchickten Geburtshelfer, nehme aber zum Geburtshelfer ums Himmelswillen keinen von den gewöhnlichen Badern und Barbieren, denen man noch viel weniger als den Hebammen zutrauen darf. Daß übrigens eine Geburt nicht ganz natürlich ſei, dieſes merkt man an folgenden Zeichen:

Der Bauch iſt vor der Geburt nicht gleichmäßig rund, ſondern auf einer Seite voll und hart, auf der andern leer.

Digitized by Google

Die Wasser springen nicht auf einmal, sondern laufen in getheilten Zeiträumen und geringer Menge ab. Bei sehr starken Wehen rückt die Geburt nicht weiter; die Wehen bleiben zuletzt ganz aus und die Frau fühlt sich sehr ermattet. Sollte sich ein Blutsturz einstellen, oder sich das Kind sehr heftig bewegen, oder die Frau in Zuckungen verfallen, dann werden die Augenblicke kostbar und man muß eilen eine helfende Hand herbeizuschaffen, die um so sicherer retten wird, je früher sie herzukommt.

Nichts kann in solchen Fällen schädlicher werden, als eine unzeitige Schamhaftigkeit mancher jungen Weiber, die eher sterben, als die helfende Hand des Geburtshelfers zulassen wollen. So liebens- und verehrungswürdig die Schamhaftigkeit eines Weibes ist, wenn sie aus einem moralischen Charakter quillt, so nachtheilig und unvernünftig wird sie in solchen entscheidenden Lagen, und man kann der Fälle hunderte zählen, wo ein solches kindisches Betragen Mutter und Kind ums Leben brachte, die durch eine Kleinigkeit hätten erhalten werden können. Wären viele Frauen besser überzeugt, daß das, was Natur und Noth erfordert, weder unerlaubt noch unanständig sei, daß es die erste und heiligste Pflicht einer Mutter sei, für ihr und ihres Kindes Leben zu sorgen, daß es Pflicht sei, sich alles gefallen zu lassen, was zu ihrer Erhaltung abzweckt: so würde diese Ziererei gewiß seltener sein. Guten Theils hat sie ihren Grund auch darin, daß die meisten Frauenzimmer über ihre eigene Natur und ihre natürlichen Verrichtungen zu wenig unterrichtet sind. Ich rathe daher einer jeden, die einen solchen Unterricht nicht schon früher empfangen hat, sich im Anfange ihrer Schwangerschaft durch ein gut geschriebenes Buch oder von einem vernünftigen Arzte über alles, was ihr in der Schwangerschaft, Niederkunft und im Kindbette bevorsteht, belehren zu lassen. Diese Aufklärung wird sie von manchem überflüssigen und schädlichen Unternehmen zurückhalten und sie ge-

gen unnöthige Furcht, Angst und Schrecken sichern. Befindet sich eine Gebärende in dem Falle, in welcher künstliche Hülfe nöthig ist, der, zum Troste aller Schwangern sei es gesagt, äusserst selten ist, dann wird sie Liebe zu ihrem Kinde mit Muth bewaffnen, und ihr Beharrlichkeit, Geduld und Folgsamkeit gewähren, und ist eine Gebärende mit diesen Eigenschaften versehen, so ist der glückliche Ausgang der Geburt schon halb gewiß.

Ist das Kind geboren, so hüte sich die Frau, sich zu schnell ehe es noch von der Nabelschnur getrennt ist, emporzurichten, dem Kinde kann dadurch die Nabelschnur am Nabel abgerissen, oder die Nachgeburt zu jäh getrennt werden, und entweder das Kind oder seine Mutter in die Gefahr einer tödtlichen Verblutung gestürzt werden. Sie erwarte es ruhig, bis die Nachgeburt abgegangen und das Kind gehörig besorgt worden ist. Nun erst genieße sie hohe Mutterfreude und ihren Liebling im Arme erhole sie sich durch sanfte Ruhe von ihrer Arbeit.

Diese Ruhe muß einige Wochen dauern, obwohl nicht gerade sechs Wochen, wie es ein altes Herkommen will, sondern lediglich der Grad des Wohlbefindens und der wiedererlangten Kräfte die Zeit zum ersten Ausgehen und Wiedereintritt in das gesellschaftliche Leben bestimmen. Während dieser Zeit bewahre sie vorzüglich Ruhe des Gemüthes, und da dieses bei schwachem aufgereiztem Körper um so schwieriger ist, so müssen die Angehörigen und umgebenden Personen jede Veranlassung, die Heiterkeit und Frohsinn verscheuchen könnte, um so sorgfältiger vermeiden. Ihre Nahrung sei einfach, in den ersten Tagen aus leichter Fleischbrühe u. dgl. bestehend, und gehe nur nach und nach zum Genusse leichter Fleisch- und anderer leicht verdaulicher Lieblingsspeisen über. Zum Getränke diene anfangs klar überschlagenes Brunnenwasser, später ein echtes, gut abgelegenes Bier, oder stark gewässerter guter Wein, je nachdem sie das Eine oder das Andere mehr gewohnt ist, oder es ihr und dem Kinde bes-

Digitized by Google

ser bekommt. Insbesondere werde Ordnung und Pünktlichkeit in der Darreichung derselben beobachtet. Jede anstrengende Beschäftigung bleibe so lange fern, bis Zeit und Ruhe die Kräfte wieder ersetzt haben, welche das Geburtsgeschäft in Anspruch genommen. Sie hüte sich sorgfältig vor jedem gähen Temperaturwechsel, welcher um so leichter Statt findet, wenn aus allzu großer Aengstlichkeit das Zimmer zu stark geheizt, die Wöchnerin in schweren Federbetten verwahrt, zum Schwitzen gebracht, oder des Sommers, vom Schweiße triefend, der Zugluft ausgesetzt wird. Besuchende und Freundinnen werden ihr daher nicht jählings nach dem Eintritte in das Zimmer nahen, sondern so lange in dem Vorzimmer oder in einem vom Bette entfernten Theile des Zimmers verweilen, bis sie selbst und ihre Kleider die Temperatur des Zimmers angenommen haben. Reinlichkeit am Körper, im Zimmer, Bett und in der Kleidung ist um so dringenderes Bedürfniß, da der ohnehin zur Fäulniß hinneigende Kindbettfluß leicht nachtheilig auf die Geschlechtstheile einwirken und die Zimmerluft verderben könnte; jedoch muß der Wechsel der Leib- und Bettwäsche mit der gehörigen Vorsicht geschehen, daß nicht Verkühlung Statt finde. Bietet das Wochenbett in seinem Verlauf irgend eine Unregelmäßigkeit dar, so wird die Wöchnerin am sichersten unter dem Schutze eines verständigen Arztes geborgen sein. Nur dadurch wird das Zweckdienliche zur Zeit eingeleitet, und der Mißbrauch abführender, schweißtreibender und anderer Arzneien verhütet werden. Sie muß endlich die Regeln, welche wir für die Schwangerschaft vorgeschrieben haben, noch gewissenhafter beobachten, sie muß mit einem Worte nichts thun und unterlassen, was nicht die Natur begehrt und erträgt; dann kann es ihr nicht fehlen, überall ein gesundes, vergnügtes, liebenswürdiges Weib und eine glückliche Mutter zu sein.

Digitized by Google

Achtes Kapitel.

Von der Lebensart des Menschen als Säugling.

Das Schicksal des neugeborenen Menschen hängt ganz allein von der Mutterliebe ab. Wie sorgfältig die Natur für das dauernde Wohl ihrer Geschöpfe wache, dieses zeigte sie durch nichts so auffallend, als durch die Mutterliebe, welche sie fast allen weiblichen Thieren so lebendig und glühend einhauchte, daß sie bei den meisten an Wuth gränzt, und das sonst schwächere und furchtsame Weibchen antreibt, mit der ängstlichsten, nie zu ermüdenden Thätigkeit für das Wohl ihres Jungen zu sorgen und sich jedem Feinde desselben mit Wunden und Tod verachtender Kühnheit entgegen zu werfen. Auch in das Herz des rohesten Menschenweibes hat die Natur den Keim dazu gelegt und sie ist keine Frucht seiner Ueberlegung und Vernunft, sondern ein unwillkürlicher Trieb (Instinkt), den eine höhere Weisheit, als die menschliche, erweckte. Was würde aus dem zarten Menschenkinde, das weder seiner Seelenkräfte, noch seiner Glieder mächtig, von allen Hülfsmitteln zur Selbsterhaltung gänzlich entblößt ist, werden, wenn ihm nicht die zärtliche Mutterliebe hülfreich entgegen eilte? Voll Sehnsucht streckt sie dem Neugebornen ihre Arme entgegen und drückt ihn mit Inbrunst an das liebende Herz. Hier findet er

Digitized by Google

die Quelle seiner Nahrung, den Busen, faßt mit begierigen Lippen die Brust und saugt sich mit den ersten Zügen an das Mutterherz, an Menschheit und Welt.

Soll die Mutter ihr Kind selbst säugen und wann soll sie es säugen?

Die erste Frage ist als Frage schon empörend gegen die Natur; denn sobald man nur das Wort Mutter ausgesprochen hat, so hat man auch schon gesagt, daß sie ihr Kind säugen muß; und die das nicht thut, verdient nicht den schönen Namen Mutter, indem sie gewaltsam die Bande zerreißt, mit welchen sie die Natur an ihr Kind geknüpft hat. Diese setzt ein hungriges Kind in die Welt. Sie fordert eine Nahrung für dasselbe, die jener gleich ist, die es schon von seiner Entstehung an genossen hat; denn eine jähe Revolution in der Nahrung untergräbt die Gesundheit eines Erwachsenen, wie zerstörend muß sie nicht in das zarte Wesen des Neugebornen eingreifen? Also die Natur will das Kind mit Mutterſäften genährt wissen, darum füllte sie schon in der Schwangerschaft der Mutter Busen mit Milch. Auf einer Seite also ein hungriges Kind, auf der anderen eine von Milch volle Brust; auf der einen Seite der Instinkt des Kindes zum Saugen, auf der andern der Trieb der Mutter, das Kind an die Brust zu legen: wer kann noch zweifeln, wie die Natur den neugeborenen Menschen ernährt wissen will? Es ist nicht ein Wink, es ist ein lauter, Jedem verständiger Ruf.

Wie bald nach der Geburt soll die Mutter das Kind an die Brust legen? Sobald dieses Hunger und jene Nahrung im Busen hat: diese Antwort ist wohl die natürlichste auf jene Frage. Hunger aber hat das Kind sehr bald nach der Geburt, denn je näher der Mensch seiner Entstehung ist, desto rascher geht seine Ausbildung, Ernährung und sein Wachsthum von statten, desto dringender ist das Bedürfniß neuer Nahrung und desto öfter kehrt dieses zurück, desto lebhafter ist mithin auch sein

Digitized by Google

Hunger. Dieſen Hunger offenbart das Kind ſogleich nach der Geburt durch die Begierde, mit welcher es an allen Gegenſtänden ſaugt, welche es mit dem Munde erreicht; es will alſo bald nach der Geburt an die Bruſt gelegt ſein.

Freilich ſtrotzt die Bruſt der Mutter nicht ſogleich nach der Geburt von Milch; ſie enthält meiſtens nur eine mäßige Menge einer dünnern Flüſſigkeit. Aber wo in der Natur ſteht es denn geſchrieben, daß dieſe dem Kind ſchädlich ſei und daß es ſo lange hungern müſſe, bis der Mutter die Bruſt gewaltſam anſchwillt und ſo ſchmerzhaft wird, daß ſie dadurch nicht ſelten gänzlich gehindert wird, dem Kinde die Nahrung zu reichen? Es braucht nur gemeinen Menſchenverſtand, um die wohlthätigen Folgen einzuſehen, die aus dem früheren Anlegen des Kindes an die Bruſt für dieſes und die Mutter entſpringen müſſen. Die Milch, welche das Kind gleich nach der Geburt bekommt, iſt ſehr dünn, ſie führt den Unrath, welcher ſich in den Gedärmen des Neugeborenen befindet, ab. Da die nährenden Beſtandtheile in derſelben ſehr verdünnt und aufgelöſt ſind, ſo verdaut der Magen die neue ungewohnte Koſt um ſo leichter und auf dieſe Weiſe geht er allmälig von einer dünnen, leichteren Nahrung zu einer dichteren ſchwereren, von einer kleineren Menge zu einer größeren, den regelmäßigen Gang der Gewohnheit, die ſo innig in des Menſchen Natur eingewebt iſt, und ſichert dadurch auf das zuverläſſigſte die Geſundheit des Säuglings. Aber nicht allein das Kind labt ſich an den Wohlthaten der früh erwachten Mutterliebe, auch auf die Mutter ſelbſt fallen ihre beglückenden Strahlen; das frühzeitige, ſanfte Saugen befördert gelinde den allmäligen Zufluß der Milch und die beſtändige Entleerung verhindert ihre Anhäufung und Stockung in den Milchkanälen, Anſchwellung der Brüſte, Schmerzen und Fieber. Sicher weiß die Natur nichts von dem Milchfieber, welches nichts, als eine Wirkung eines naturwidrigen Benehmens iſt. Wo es nur immer ſein kann,

Digitized by Google

geht sie den Gang der allmäligen Entwicklung, welcher hier durch das frühe Anlegen des Kindes an die Mutterbrust so augenscheinlich befördert wird. Und ist es denn bei den übrigen Säugethieren anders? Kaum ist das Junge geboren und rein geleckt, so sucht es schon an den Eutern seine Nahrungsquelle und befindet sich sammt dem Mutterthiere wohl dabei. Sobald sich also die Mutter von ihrer Geburtsanstrengung erholt hat, reiche sie ihrem Kinde die Brust und wenn es anzieht, so lasse sie es getrost saugen, unbekümmert um den Widerspruch, das Kreuzen und Segnen der Hebamme, der Schwiegermutter und der Nachbarinnen.

Wie oft soll die Mutter das Kind trinken lassen? So oft als es hungert. Es kommt hier nur darauf an, daß sie es wisse, wann es hungert. Hierzu ist es nöthig, daß sie bald die Zeichensprache des Kindes, durch welche es seine Bedürfnisse zu erkennen gibt, verstehen lerne. Sobald das Kind unruhig wird, besonders wenn es dabei mit dem Munde die Bewegungen des Saugens macht, muß es die Mutter an die Brust legen; sucht es emsig darnach und fängt es, sobald es das Wärzchen gefunden hat, sogleich mit Begierde zu saugen an, so ist das ein sprechendes Zeichen von wirklichem Hunger. Bekümmert es sich nicht um die Brust, so ist es nicht hungrig; die Mutter muß alsdann die Ursache seiner Unruhe sonst wo suchen und entfernen. Ihm unter diesen Umständen die Milch mit Gewalt in den Mund hinein drücken, ist immer widernatürlich und Nahrung ohne Hunger schädlich.

Wie lange will die Natur das Kind von der Mutterbrust genährt haben? Auf diese Frage antwortet sie selbst sehr vernehmlich: So lange, als es noch keine andere Nahrung genießen kann, und dieses kann es so lange nicht, als ihm noch keine Zähne gegeben sind. Sobald ihm einige Zähne hervorgebrochen sind, mahnt es die Mutter schon selbst durch öfteres Beißen, daß es Zeit sei, ihm eine festere Kost zu geben. Auch

in der Wahl der Speisen können wir uns hier nicht irren, wenn wir nur die Winke befolgen wollen, welche uns die Natur in dieser Rücksicht gibt. So wie überall geht sie auch bei der Entwickelung der Zähne planmäßig, langsam und stufenweise zu Werke. Vor allen andern läßt sie die vordern oder Schneidezähne hervorwachsen, die schwächsten, welche nur eine dünne Schneide und eine einfache kurze Wurzel haben, mit denen sich nur eine geringe Gewalt auf die Speisen ausüben läßt. Mehr leisten die Augen- oder Stockzähne, welche mit einer starken keilförmigen Krone und einer festen langen Wurzel versehen sind und erst nach den Schneidezähnen zum Vorschein kommen. Die stärksten sind die Backenzähne mit breiten eingefurchten Kronen und vielfachen Wurzeln.

Mit dieser stufenweisen Ausbildung der Zähne will die Natur zugleich anzeigen, daß man dem Kinde vom Anfange nur zarte und weiche Speisen reichen und diese nach und nach und in jener Stufenfolge mit gröberen und festeren vertauschen soll, in welcher mehrere und stärkere Zähne ihre Dienste anbieten. Daß man nicht plötzlich von der Muttermilch zu andern Nahrungsmitteln überspringen, sondern diese nur allmälich dem Kinde entziehen darf, diese Erinnerung ist für Jene überflüssig, die sich überzeugt haben, daß die lebende Natur durchaus keine plötzlichen Veränderungen vertrage. Ehe man also das Kind von der Brust ganz entwöhnt, gibt man ihm schon leicht verdauliche Speisen, darunter aber auch immer solche, welche einiges Zerbeißen fordern. Sobald Zähne da sind, verlangt die Natur auch ihre Anwendung, und das nicht ohne Ursache, denn durch das Kauen wird eine andere wichtige Verrichtung, die Absonderung des Speichels und seine Ausleerung, befördert, und wer da weiß, welche wichtige und nothwendige Rolle der Speichel bei der Verdauung spiele, der wird es einsehen, daß es nicht gleichgültig sei, ob das Kind bei dem Genusse seiner Speisen kaue oder nicht. Es werden dadurch Stok-

Digitized by Google

kungen in den Speicheldrüſen, Anſchwellung und Erhitzung der Theile der Mundhöhle, der Backen, des Zahnfleiſches, Schmerzen und alle Beſchwerden, welche man gewöhnlich dem ſchweren Durchbruche der Zähne zur Laſt legt, verhindert, die Entwickelung der Zähne und die Verdauung erleichtert und ſo alle Uebel, welche von Unverdaulichkeit und Säure entſtehen, und Kinder oft ſo jämmerlich martern, durch Befriedigung dieſes dem erſten Blicke unbedeutend ſcheinenden Naturbedürfniſſes hintan gehalten.

Bei der Wahl der Speiſen bedarf es bei einem Kinde, welches zur rechten Zeit von der Mutterbruſt entwöhnt wird, keiner ſo ängſtlichen Genauigkeit. Man reicht ihm von denen, welche die Natur dem Menſchen überhaupt anweiſt, nur die zarteſten, leichte Milchſpeiſen, Fleiſchſuppe, in welche Reis, Brot, Gries, Mehlſpeiſen eingekocht ſind, zarte Fleiſchtheile, Zwieback, gutes Brot u. ſ. w. Man gibt ihm davon wenig auf einmal, man gibt ihm oft, nöthigt es aber nie zum Eſſen, wenn es ſich die Speiſen anzunehmen weigert. Daß die Nahrung weder zu heiß noch zu kalt ſein darf, dieſes iſt eine wahre, aber nicht hinlänglich beſtimmte Regel. Am nächſten wird man hierin der Natur kommen, wenn man die Nahrung in einem Wärmegrade gibt, welchen die Muttermilch hat, oder doch wenigſtens ſo, daß ſie ein Erwachſener, wenn er ſie auf die Zunge nimmt, weder warm noch kalt nennen kann.

Die Natur hat den Menſchen nackend auf die Erde geſetzt, nackt aber kann er ſich in ihren kälteren Zonen nicht erhalten, das ſchmerzliche Gefühl der Kälte nöthigt ihn, ſich dagegen durch künſtliche Wärme, durch Wohnung und Kleidung zu ſchützen. Dieſe künſtliche Erwärmung wird beſonders der zarten Organiſation des neugeborenen Kindes dringendes unentbehrliches Bedürfniß. Die ſorgſame Mutter, welche durch die Geburt ſelbſt für alle äußere Einflüſſe viel empfindlicher gewor-

Digitized by Google

den iſt, wird auf alle Weiſe ſuchen, die feindliche Kälte von ihrem geliebten Kinde abzuhalten, ſie wird es an ihrem eigenen Leibe, durch ein weiches, warmes, gegen die freie Luft geſchütztes Neſtchen, durch Kleidung zu erwärmen ſuchen. Kleidung hat alſo bei dem Kinde keinen andern Zweck, als Erwärmung. Da übrigens die Natur dem Kinde ſchon im Mutterleibe die freie Bewegung ſeiner Gliedmaßen geſtattete, da das Kind mit freien Gliedern geboren wird und eine ſehr lebhafte Neigung, dieſelben beſtändig zu rühren, mitbringt: ſo hat die Natur dadurch hinlänglich zu erkennen gegeben, daß ſie die freie Bewegung des Kindes nicht gehindert wiſſen will. Widernatürlich iſt es alſo, die Gliedmaßen des Kindes durch Kleidung zu feſſeln, noch widerſinniger, die edleren Lebensorgane durch dieſelben zu drücken und dadurch in ihren Verrichtungen und der ferneren Entwickelung zu hindern; eben ſo widerſinnig, die Auswürfe und den Unrath, welche die Natur ſo ſorgfältig über die Gränzen des lebenden Körpers zu ſchaffen ſucht, durch die Kleidung an demſelben zurückzuhalten. Alles dieſes zuſammengenommen belehrt uns verſtändlich genug, daß die Natur in unſerem Klima für das Kind ein freies, weites Kleidchen fordert, das die Kälte abhält, ohne den Körper zu feſſeln, zu drükken oder etwas zurück zu halten.

Durch Mutterliebe alſo hat die Natur für das Leben des Neugeborenen auf alle Weiſe geſorgt. Dieſe treibt das Weib, nicht nur ihr Kind zu ſäugen, zu erwärmen, weich zu lagern und zu kleiden, ſondern auch zu reinigen und alle Gefahren von ſeinem Haupte zu entfernen. Sie ſchärft ihre Aufmerkſamkeit auf Alles, was zum Wohl oder Weh des Kindes gereichen könnte, erhält ihre Wachſamkeit rege bei Tage und bei der Nacht, macht ihre Geduld ausharrend, und ihr Herz bereit, keine Aufopferung zum Beſten deſſelben zu ſcheuen. Mutterliebe kann durch keine fremde Pflege erſetzt werden; es iſt nicht möglich, daß ein Weib ein fremdes Kind mit jener zärtlichen

Digitized by Google

Sorgfalt behandle, als ſeine eigene Mutter. Die Sinne eines fremden Weibes durch Mutterliebe nicht geſchärft, überſehen manches; ihre Thätigkeit durch Mutterliebe nicht ermuntert, erſchlafft frühe; ihre Geduld durch zarte Mutterfreuden nicht belohnt, verliert ſich in Nachläſſigkeit und Unwillen. Von der Mutter alſo darf das Kind nicht geriſſen werden, wenn ihm all das Gute zu Theil werden ſoll, welches ihm von der Natur beſtimmt iſt.

Dies ſind die natürlichen Bedürfniſſe eines neugeborenen Menſchen, denen Genüge geſchehen muß, wenn er ſich wohl befinden ſoll. Vor nichts hat man ſich mehr zu hüten, als ihm außer dieſen noch künſtliche Bedürfniſſe zu machen. Man gewöhne daher kleine Kinder nicht an Dinge, welche ihnen nicht natürlich nothwendig ſind, z. B. an koſtbare Eßwaaren, an das Singen, Wiegen, unaufhörliche Tragen u. ſ. w. Dinge, die das Kind nicht kennt, entbehrt es leicht, und je weniger Bedürfniſſe es hat, deſto leichter iſt es zu befriedigen, deſto weniger wird es verzärtelt, empfindlich und eigenſinnig, deſto weniger ſchreit es. Die Mutter erſpart dem Kinde durch die Befolgung dieſer Regel viele Leiden, ſich ſelbſt aber viele Unruhe und Beſchwerden, und je weniger Bedürfniſſe das Kind hat, deſto leichter wird es ihr, das, was ihm gerade fehlt, zu errathen.

Dieſes iſt die Behandlungsweiſe des neugeborenen Menſchen, welche den Geſetzen der Natur entſpricht. Sie iſt ſo einfach und leicht, daß es nur den abgeſtumpften Gefühlen und dem verkehrten Verſtande des verfeinerten Menſchen möglich war, ſie zu verkennen und zu vernachläſſigen. Man wird von Widerwillen ergriffen, wenn man das unnatürliche und widerſinnige Betragen ſieht, mit welchem er ſeinem neugeborenen Nachkömmlinge entgegen kommt, und von Mitleiden, wenn man Zeuge davon iſt, wie ängſtlich bemüht er iſt, ſein geliebtes Kind mit lauter Kunſt und Sorgfalt zu Grunde zu richten. Wir wollen hier nicht an die Mißhandlungen denken, die ihm,

Digitized by Google

wohl meiſtens unnöthiger Weiſe, während der Geburt von rohen Hebammen und ungeſchickten Geburtshelfern zugefügt werden, denn es bleiben uns noch Unbilden genug zu beklagen übrig, denen es nach der Geburt ausgeſetzt wird. Kaum iſt das Kind zur Welt geboren und von der Nachgeburt getrennt, ſo eilt die Hebamme mit ihm ins Bad; ihre rohe, durch Berufsgeſchäfte fühllos gewordene Hand unterſcheidet die Wärme des Waſſers nicht genau; ſie hält das für lauwarm — kaum lauwarm darf hier des Waſſer ſein — was noch halb heiß iſt; denn was dem Erwachſenen mäßig warm vorkommt, das iſt dem zarten Körper des Neugeborenen brennend heiß, und verbrennt dem Kinde die äußerſt feine Haut. Will ſie gar gelehrt ſein, ſo miſcht ſie, ſtatt etwas Milch, wodurch das Badewaſſer dem Fruchtwaſſer, in welchem das Kind im Mutterſchooße ſchwamm, ähnlicher würde, fremde reizende Dinge, Seife, Wein u. ſ. w. unter daſſelbe und zieht ihm durch dieſe heftigen Reize einen allgemeinen Rothlauf der Haut zu, welcher oft die übelſten Folgen hat.

Nach dem Bade kommt das Laxirſäftchen an die Ordnung. Das Kindspech muß ja ausgeführt werden! Wenn man beobachtet, daß erwachſenen, zärtlichen Frauenzimmern die Verdauungsorgane durch ein gelindes abführendes Arzneimittel oft beträchtlich geſchwächt werden, wie ſehr müſſen nicht die äuſſerſt zarten, empfindlichen, jedes fremden Reizes noch ungewohnten Magen und Gedärme neugeborner Kinder durch ſolche Mittel angegriffen werden! Hat man das Kindspech tüchtig ausgeführt, ſo läßt man es hungern, bis die Mutter das Milchfieber überſtanden und die Bruſt mit Milch überfüllt hat. Manche ſind indeſſen doch zu mitleidig, den armen Wurm ſo lange hungern zu ſehen; ſie können ſich nicht enthalten, ihm zur Labung — einen Mehlbrei zu reichen. Daß der Magen eines Säuglings, der noch dazu kurz zuvor durch ein Abführungsmittel erſchöpft worden iſt, keinen Mehlbrei verdauen

Digitized by Google

kann, das kommt ihnen nicht in den Sinn. Er unterliegt nothwendiger Weise der ungewohnten Kost; der unverdaute Mehlbrei geht in Säure über, verursacht heftige Magen- und Leibschmerzen; es entsteht ein Durchfall. Dieser, die Anstrengungen des Leidenden bei dem beständigen Schreien und Winden, der Mangel an Schlaf, der Abgang der Nahrung, verzehren seine Lebenskräfte so schnell, daß es nicht viel mehr braucht, damit er in den ersten Tagen unter Zuckungen sein Leben verliere. Uebersteht er indessen diese Marter und kommt er an die Brust der Mutter, so findet er da entweder eine durch das Milchfieber verdorbene oder doch zu häufige und bereits zu dick gewordene Milch. Die Mütter sind dabei noch oft so gefällig, sie ihm auch ohne seinen Willen im Ueberflusse in den Magen zu gießen und durch alles dieses Ueberladung, Unverdaulichkeit und alle die bereits angeführten Folgen zu veranlassen. Manchem Kinde glückt es, sich nach und nach an diese verkehrte Behandlung zu gewöhnen und endlich wieder an der Mutterbrust zu erholen. Vielen wird aber hierzu keine Zeit gelassen. Das Kind darf nur eine kleine Unpäßlichkeit äußern, so ist die Hebamme schon wieder mit dem Laxirsäftchen bei der Hand, und je mehr dadurch die Verdauung gestört wird, desto öfter kommt es an die Tagesordnung und so geht es von einer Thorheit zur andern, bis das Kind entweder unterliegt, oder man ihm doch die Anlage zu einem siechen Körper und elenden Leben auf sein ganzes Dasein angekünstelt hat.

So leiden Kinder, die doch noch Mutterliebe an den Busen drückt; wie mag es jenen Armen gehen, die sich durch die Geburt nicht bloß von dem Leibe, sondern auch von dem Herzen der Mutter loswinden, die kaum geboren, auch schon von ihren Müttern verstoßen, beim Leben der Aeltern schon verlassene Waisen sind! Daß kränkliche, abgezehrte, nervenschwache Frauen sich vom Selbststillen befreien, ist nicht allein sehr verzeihlich, sondern meistens eine traurige Nothwendigkeit; daß

Digitized by Google

aber gesunde Frauenzimmer aus bloßer Bequemlichkeit, Gefallsucht und Ueppigkeit ihrem neugebornen Kinde den Busen entziehen, den die Natur ganz allein für dieses bildete, und mit Milch füllte: das ist ein Verbrechen gegen die heiligsten Gesetze der Natur, ein Schimpf für die Menschheit und der grellste Beweis von einer Ertödtung der ersten Menschengefühle und einer gänzlichen Entartung des Menschenstammes in den verfeinerten Ständen. Mit Schrecken muß man bemerken, daß sich dieser unnatürliche Gebrauch aus den Hauptstädten nicht nur in die kleineren Landstädte, sondern sogar schon unter die Bewohner der Dörfer verbreitet. Traurig werden die Folgen sein, welche diese Sünde gegen die Natur nach sich ziehen wird, und einer verborgenen Seuche ähnlich, wird sie am Herzblatte des Menschenstammes nagen. Ein gesunder Vater zeugt einen gesunden Sohn; die Mutter verkrüppelt ihn durch Gefühllosigkeit, Hunger und unnatürliche Kost: er wird ein schwacher Mensch, und zeuget ein noch schwächeres Kind. Und dieses nun wieder von einem Weibe geboren, welches sich scheut, Mutter zu sein, was wird aus ihm werden? Was wird dieser Halbmensch für Kinder zeugen? was für Enkel? Bisher bewahrte der Landmann noch die ursprüngliche Menschenstärke in seinem Körper auf; wenn aber auch dieser immer schwächer wird, so ist gegen die gänzliche Entartung des ganzen Volkes kein Mittel mehr. Von Stufe zu Stufe wird der Mensch von seiner ursprünglichen Vollkommenheit herabsinken, bis er dumm und schwach, wie ein Kretin, weit unter das Vieh zu stehen kommen wird. So elend kann der Mensch werden ganz allein durch die Schuld des Weibes.

Freilich sucht manche Mutter das Unrecht, welches sie ihrem Kinde durch die Entziehung der Brust zufügt, durch eine Amme wieder gut zu machen; auch könnte dieses durch eine gesunde, sittlich gute Amme, welche mit der Mutter zur gleicher Zeit geboren hätte, sehr oft eher gewinnen, als verlieren.

Digitized by Google

Allein wie selten findet man alle diese Eigenschaften in einer Person vereinigt. Sehr oft ist der Körper solcher Weibspersonen, welche sich dem Ammendienste widmen, durch mancherlei vorhergegangene, nicht selten ansteckende und gefährliche Krankheiten, durch widernatürliches Verhalten, durch den Gebrauch von abtreibenden Mitteln, Furcht, Scham und Kränkung beträchtlich geschwächt; oft wird ihre Gesundheit auch nach der Niederkunft noch durch Gram über verlorene Ehre, über die Untreue des Liebhabers, durch Sehnsucht nach demselben, nach dem Vaterlande u. s. w., durch eine schnelle Revolution in der bisher geführten Lebensart untergraben. In Rücksicht der Sitten gehören sie meistens zur niedrigen Klasse, werden immer von heftigen Begierden, Zorn und Aerger dahin gerissen, und so vereinigt sich alles ihre Milch zu verderben, und ihre Brust zu einer Quelle von Unheil und Krankheiten zu machen. Sehr oft haben sie um vieles früher geboren, als die Mutter des angenommenen Kindes, ihre Milch ist folglich für dieses zu alt, zu dick und seinen Verdauungskräften überlegen. Ihr Hauptfehler ist fast immer Gefühllosigkeit gegen das Kind, welches sie nicht aus Mutterliebe, sondern aus Noth und Eigennutz an den Busen legen und sie werden dieses immer in Augenblicken, wo sie nicht beobachtet werden, vernachlässigen oder gar mißhandeln. Wenn aber auch eine Amme in Rücksicht ihrer Eigenschaften alle Wünsche überträfe, was gewinnt durch das Ammenwesen das Menschengeschlecht überhaupt? Wird nicht das Kind der Amme selbst, das doch die gerechtesten Ansprüche auf die Brust seiner Mutter hätte, fast immer mit Gewalt von ihr gerissen und dem beweinenswürdigsten Elende und dem frühen Tode Preis gegeben? Es gibt keine unglücklicheren Geschöpfe unter der Sonne, als diese armen Verlassenen, denn meistens kommen solche Kinder, für welche das allergeringste Kostgeld gezahlt wird, in die Hände der niedrigsten Armuth, wo finstere, feuchte, überfüllte Wohnung, die ekelhafte-

ſte Unreinlichkeit, Ungeziefer, Hunger oder die ſchlechteſten Speiſen, die gröbſte Vernachläſſigung, die roheſte Mißhandlung von Leuten, die an dem äußerſt geringen Koſtgelde noch beträchtlich gewinnen wollen, ihrer erwarten und ihrem Leben unter den größten Qualen ein Ende machen. Nicht die Einbildungskraft leitet hier den Verfaſſer, er hat Hunderte dieſer Elenden geſehen, und Entſetzen ergreift ihn noch, wenn er an die Leiden dieſer Unglücklichen zurückdenkt, welche nicht der Kultur, d. h. der Vervollkommnung des Menſchen, denn dieſe verlangt gewiß nicht, daß man Menſchenkinder ſchlimmer als junge Hunde behandle, ſondern einer widernatürlichen Verfeinerung als Opfer fallen. Wenn alſo doch ein Kind ohne Mutterbruſt aufgezogen werden muß, wäre es nicht billiger und für eine geſunde Bevölkerung vortheilhafter, wenn dieſes Schickſal eher das reiche Kind, welches doch auf alle Fälle beſſer verpflegt werden kann, als das arme beträfe?

Doch man braucht daran nicht zu mahnen. Da die Gefühle der Weiber für Mutterpflicht und Mutterfreude täglich ſtumpfer werden, und die Sucht, dem Selbſtſtillen ſich zu entziehen, immer allgemeiner wird; da nicht ein Jeder im Stande iſt, eine Amme zu halten, ſo vermehrt ſich ohnehin mit jedem Tage die Zahl der Unglücklichen, welche an die ſogenannte Waſſerkoſt verwieſen werden. Und wenn man nun dieſe Koſt, welche dem Säuglinge ſtatt der Muttermilch gereicht wird, etwas näher betrachtet, ſo wird man von einem ſtaunenden Unwillen ergriffen über den Unſinn, welcher den verfeinerten Menſchen himmelweit von dem Wege der Natur hinwegſchleudert. Einem Säuglinge, dem die Natur die dünnſte Milch, welche die feinſten Nahrungstheilchen in geringer Menge enthält und beinahe keiner Verdauung bedarf, um in ſein Blut überzugehen, die ihm zugleich Speiſe und Trank liefert, einem Kinde, welchem in den erſten Tagen eine etwas ältere und dickere Ammenmilch ſchon eine zu ſchwere Nahrung iſt und übel

bekommt, diesem reicht man gleich in den ersten Tagen nach der Geburt Brei von Mehl und Milch, Abkochungen von Chokolate oder Kakaoschalen, Kaffee mit Milch; statt des Getränkes Zuckerwasser oder Thee. Diese Kost wird ihm nicht von der Mutter, nein, von einer gefühllosen Kindsmagd, nicht, wenn es hungert, sondern wenn es ihr einfällt, entweder zu früh oder zu spät, schlecht bereitet, eiskalt oder brennend heiß, schon verdorben, versäuert, aus unreinen Geschirren, mit großen an den Rändern schneidenden Löffeln, oft mit Unwillen und Zorn beigebracht. Ist das Kind nicht hungrig, so steckt man sie ihm mit Gewalt und Hast, um bald wieder von dem verdrüßlichen Geschäfte loszukommen, in den Hals; hat es zu lange gefastet, so wird nun sein zarter Magen mit einem Male auf einen halben Tag, um, wie die Magd glaubt, eine Zeitlang Ruhe zu haben, vollgefüllt. Oft wirft sie die Nahrung, ehe sie dieselbe dem Kinde gibt, in ihrem eigenen Munde herum, vermischt sie da mit zähem Schleime, faulen Ueberbleibseln von Speisen, welche ihr zwischen den Zähnen hingen, mit Jauche von angefressenen Zähnen und macht sie dadurch unverdaulich, reizend und Schmerz erregend. Ein Leinwandlappen wird mit Zucker und Zwieback gefüllt und in Wasser eingetaucht und dem Kinde Tag und Nacht in den Mund gegeben. Durch diese Behandlung soll die Mutterbrust ersetzt werden! Wenn man planmäßig ein Kind zu Grunde richten wollte, so könnte man nicht zweckmäßiger zu Werke gehen; denn widernatürlicher könnte man es nicht anstellen. Kein Erwachsener kann es ohne Beschwerden und Krankheit ertragen, wenn seine Nahrung schnell umgeändert wird, und er von einer leichteren zu einer schwereren, von Fleischkost zur Pflanzennahrung übergehen soll; und der Säugling, der bisher mit den feinsten, ausgearbeitetsten Muttersäften genährt wurde, dessen Verdauungsorgane noch so außerordentlich zärtlich, schwach und empfindlich sind, soll mit einem Male schwere, leicht gährende Pflanzenkost genießen!

Digitized by Google

Mit leserlichen Buchstaben stehen die Folgen davon am Körper dieser Armen und in den Todtenlisten geschrieben. Außer den ewigen Qualen des Unterleibes, deren wir bereits oben erwähnt haben, welkt der ganze Körper des Kindes bei dieser widernatürlichen Kost aus Mangel der Ernährung dahin; denn da eine solche Nahrung entweder gar nicht, oder nur halb verdaut wird, so liefert sie dem Blute keine Stoffe, welche zum Ersatze und Wachsthum tauglich wären; statt in der Vervollkommnung, Stärke und Ausbildung vorwärts zu schreiten, schrumpfen die Organe immer mehr ein, werden krüppelhaft und schwächer. Das Gehirn löst sich in Wasser auf und so entsteht die tödtliche Gehirnwassersucht; die Nerven bleiben so zart und empfindlich, daß der geringste Reiz Schmerzen und Zuckungen veranlaßt; das System der Saugadern erschlafft, die Drüsen schwellen an, es entwickeln sich Skropheln und Abzehrung; die Knochen, statt fester zu werden, erweichen sich, daher englische Krankheit, Krümmung der Gliedmaßen, Höcker und andere Mißgestalten; die zu fein gebliebene Haut steht einem jeden Eindrucke der Kälte offen, daher Rothlauf, Katarrh, Stick- und Keuchhusten, Luftröhrenentzündung, Bräune, Augenweh, Hautausschläge und so viele andere Uebel, welche von fünfundzwanzig auf diese Art genährten Kindern zwanzig im ersten Lebensjahre schon zu Grabe bringen, vieren einen siechen Körper auf die ganze Lebenszeit, und gewiß nicht mehr als Einem eine erträgliche Gesundheit hinterlassen. Soll hier und da ein Kind den Händen dieser Pflege lebendig entgehen, so muß es die Natur mit einem sehr zähen Leben begabt haben, welches im Stande ist allen Mißhandlungen Trotz zu bieten und sich nach vielen Leiden endlich an die elendeste Kost zu gewöhnen.

So wird das Kind des verfeinerten Menschen genährt! Nicht weniger widernatürlich wird es *gekleidet*. Kaum kommt das Kind aus dem Bade, so werden ihm, wie einem unglücklichen Wanderer von Straßenräubern, Hände und Füße gebun-

Digitized by Google

den und der Leib mit Binden zusammen geschnürt und dann der arme Gefangene, nicht wie ein lebendiges Wesen, sondern wie ein Stück Holz, des Gebrauches aller seiner Glieder beraubt, niedergelegt. Die Folgen davon liegen am Tage und sind so zahlreich und schlimm, als sie sich von jeder Handlung, welche die Gesetze der Natur höhnt, erwarten lassen. Die Muskeln der Gliedmaßen, welche nur durch Uebung am schnellsten entwickelt werden, werden durch die beständig angelegten Fesseln halb gelähmt und das Kind wird um so viel später seiner Hände und Füße mächtig. Durch den immer anhaltenden Druck auf alle Blutgefäße, nicht allein und vorzüglich auf diejenigen, welche sich an der Oberfläche des Körpers befinden und dem Drucke zunächst ausgesetzt sind, sondern auch auf diejenigen, welche in den Höhlen des Leibes, besonders im Unterleibe durch denselben erreicht werden können, wird der Umlauf des Blutes gehemmt, und wer diesen als eine der ersten Quellen des Lebens kennt, der kann sich die Menge von Uebeln vorstellen, welche aus der Hemmung desselben entstehen müssen. Nicht weniger werden die Eingeweide des Unterleibes durch das Zusammenpressen von außen in ihren Verrichtungen gehindert, zugleich wird dabei, indem sie durch den äußern Druck in die Brusthöhle hinaufgedrängt werden, diese um so mehr verengert und das Athmen erschwert, da die fest angelegten Binden auch die Erweiterung der Rippen einschränken. Sicher wird die platte, enge Brust, an welcher man die Anlage zur Lungensucht erkennt, bei Vielen durch unvernünftiges Einwickeln hervorgebracht; denn die noch weichen Rippen des Kindes weichen jedem Drucke und nehmen jede Lage an, welche ihnen durch äußere Gewalt angewiesen wird. Da endlich dieses Zusammenschnüren nicht nur in den äußern Gliedmaßen, sondern auch in den Höhlen des Bauches und der Brust dem freien Einflusse des Blutes Hindernisse entgegen stellt, so muß sich dieses dorthin wenden, wo es den wenigsten Widerstand findet, dieses ist im Gehirne,

Digitized by Google

und die Folge von dem zu heftigen Andrange des Blutes zum Gehirne iſt eine zu raſche Ausbildung desſelben, wodurch wieder der Grund zu einer unzeitigen Entwickelung der Geiſteskräfte, zur frühzeitigen Vollendung des Wachsthums und zum zufrühen Erwachen des Geſchlechtstriebes gelegt wird, ohne der Gehirnwaſſerſucht, der Zuckungen und anderer Nervenkrankheiten, welche daher ihren Urſprung leiten können, zu gedenken. Endlich wird das eingewickelte Kind noch auf eine ekelhafte Weiſe in ſeinen eigenen Unrath eingeſchloſſen, und das Beſtreben der Natur, alle verdorbenen Stoffe von ſeinem Körper zu entfernen, vereitelt. Oft muß es ſtundenlang darin liegen, ehe es die Wärterin inne wird; die Schärfe derſelben muß nothwendig ſeine zarte Haut wund machen und aufätzen; es entſtehen die empfindlichſten Schmerzen, Geſchwüre, oft Zuckungen. Eben ſo verhindern die überall geſchloſſenen Windeln die Ausdünſtung der Haut; der ausgedünſtete Stoff wird zwiſchen der Oberfläche des Körpers und den Windeln eingeſperrt, geht da in Fäulniß über, und verurſacht Hautausſchläge und andere Krankheiten. Die ſchlimmſte Wirkung dieſer an dem Körper zurückgehaltenen Auswurfsmaterien beſteht darin, daß ſie die Atmoſphäre, welche das Kind umgibt, beträchtlich verderben und für ſeine Geſundheit ſchädlich machen.

So wäre alſo kein Theil des Körpers, welcher durch dieſe Kleidungsart nicht beläſtigt, keine Verrichtung, welche nicht dadurch geſtört und keine Krankheit, welche nicht durch dieſelbe zur Wirklichkeit hervorgerufen werden könnte. Und wie iſt es anders möglich! Wenn Schnürbrüſte und andere enge Kleidungsſtücke einem erwachſenen Körper beträchtlichen Schaden zufügen, wie ſollen die zarten noch ganz weichen Organe des Kindes ein beſtändiges Zuſammenzwängen ohne Nachtheil ertragen? Und doch hält es ſo ſchwer, auch die zärtlichſten Mütter zu bewegen, ihre Kinder mit dieſer Windelgefangenſchaft zu verſchonen. Sie träumen ſo viel von den Gefahren, denen ſie

Digitized by Google

bloßgestellt würden, wenn man ihnen diese Sklavenketten entzöge, daß sie erschrecken, wenn sie irgendwo ein nicht gewickeltes Kind erblicken; hauptsächlich fürchten sie, es werde sich mit freien Gliedern oft verletzen und keinen geraden Wuchs bekommen. Diese Furcht ist so lächerlich, daß sie keine Widerlegung verdient. Will sich eine Mutter von dem Ungrunde derselben überzeugen, so darf sie nur auf ganze Völker von den sogenannten Wilden hinsehen, die von keinem Einwickeln etwas wissen, und doch gesunde, starke, große und schön gewachsene Menschen liefern.

Noch ein Paar Worte über das Lager, welches der verfeinerte Mensch seinem Kinde bereitet. Wärme fordert die Natur allerdings für dasselbe; aber wie wenig Menschen unterscheiden Wärme von Hitze? Mäßige Wärme ist die unentbehrlichste Quelle des Lebens, aber Hitze übertreibt es und stürzt den Körper in Schwäche, am meisten schwächt sie, wenn sie bis zu dem Grade steigt, wo sie Schweiß erregt. Das bedenkt man nicht, wenn man Kinder bei der Sonnenhitze, oder im Winter in geheizten Zimmern in Federbetten begräbt, die Federkissen oft noch mit Gurten auf sie bindet und sie damit immer in einer erstickenden Hitze und erschöpfendem Schweiße erhält. Wie kann man sich noch wundern, daß man schwächliche Kinder hat, oder daß sie nach der geringsten Verkältung in Katarrh, Keuchhusten, Durchfall u. s. w. verfallen?

Das Wiegen der Kinder ist ebenfalls nicht gleichgültig, es verursacht Betäubung, Schwindel, Erbrechen, Nervenschwäche und andere damit in Verbindung stehende Krankheiten. Wer dieses recht deutlich fühlen will, darf sich nur schnell im Kreise herum drehen und die Folgen beobachten, welche darauf entstehen. Am schädlichsten sind deßwegen die Wiegen, welche nur nach der Seite beweglich sind und bei ihren Bewegungen das Kind immer in halben Kreisen herumdrehen. Wenn aber auch dieser Nachtheil nicht wäre, so wird das Kind dadurch

Digitized by Google

wenigstens an ein überflüssiges Bedürfniß gewohnt, dessen Nichtbefriedigung ihm in der Folge Unruhe veranlaßt und zum Schreien reizt. In einem feststehenden Bettchen wird ein Kind schlafen, wenn es die Natur begehrt, und sich wohl dabei befinden.

Die Zahl der Thorheiten bei der Behandlung der Säuglinge wäre nun wohl groß genug; aber man ist damit noch nicht zufrieden; hier und da müssen sie noch mit Abscheulichkeiten vermehrt werden. Viele Kindsmägde haben den häßlichen Gebrauch, unruhige Kinder durch Spielen an den Schamtheilen zu besänftigen. Unzeitige Entwickelung des Geschlechtstriebes, Selbstbefleckung mit ihren zerstörenden Folgen sind die Früchte dieses verabscheuungswürdigen Handgriffes. Daß übrigens Mägde und Kindsweiber die Kleinen oft aus Nachlässigkeit fallen lassen, durch ihr zorniges Geschrei erschrecken, mit Gewalt herumreißen, auch wohl schlagen, ihren Schmutz mit eiskaltem oder heißem Wasser abwaschen und sie auf so manche andere Weise mißhandeln; daß sie denselben aus Bosheit und Dummheit berauschende Getränke, als Bier, Wein, Rosoglio u. s. w. oder betäubende, schlafmachende Mittel, z. B. einen Absud weißer Mohnköpfe beibringen, um dieselben desto länger und fester im Schlafe zu erhalten, auf diese Weise aber im zarten Keim den Grund zu Geistesschwäche, Blödsinn und lebenslänglichem Siechthum legen; dies sind Dinge, welche so bekannt sind, daß sie hier nicht weiter erwähnt werden dürfen, und welche es nur noch einleuchtender machen, wie unsicher das Lebensglück eines Menschenkindes sei, das bei seiner Geburt keine Mutter findet, welche es im ganzen Umfange dieses Wortes ist.

Dieses wären die Grundzüge zu einem Gemälde von der Behandlung, welche dem verfeinerten Menschen als Säuglinge von seinen Aeltern, oder ihren Stellvertretern zu Theil

Digitized by Google

wird. Es braucht keiner langen Vergleichung mit jener, welche die Natur fordert, um einzusehen, daß sie nicht nur von den Gesetzen derselben abweiche, sondern ihnen schnurgerade entgegen laufe. Den Rückweg zur Natur habe ich meinen Lesern schon im Anfange dieses Hauptstückes gezeigt, es bleibt mir nichts übrig, als noch einige Regeln für die Behandlung der Kinder in jenen Fällen zu entwerfen, wo es ganz unmöglich wird, den Forderungen der Natur Genüge zu leisten, welche uns in den Stand setzen, uns derselben so nahe zu halten, als es die Möglichkeit nur immer zuläßt.

Manches Kind trifft das traurige Schicksal, daß sein Geburtstag der Sterbetag seiner Mutter ist, manche Mutter wird durch Krankheit außer Stand gesetzt, ihrem Kinde die Brust zu reichen, ohne ihre Stelle durch eine in jedem Betrachte gute Säugeamme ersetzen zu können. In diesem Falle — aber auch nur in diesem einzigen, denn ich wiederhole es hundertmal, daß nichts in der Welt Mutterbrust und Mutterliebe *ganz* ersetzen kann — tritt die traurige Nothwendigkeit ein, das Kind ohne Muttermilch zu erziehen. Um nun bei diesem Geschäfte die Natur nicht gar zu grob zu beleidigen, sondern ihrem Wirken so nah als möglich zu kommen und dadurch die Gesundheit und das Leben des verwaisten Kindes am besten zu sichern, führe man das Folgende wohl zu Gemüthe.

Die Nahrung überhaupt, welche die Natur dem Menschen von seiner Geburt an bis zum einiger Maßen schon vorgerückten Zahnausbruche angewiesen hat, ist Milch. Man ahme sie hierin nach und gebe dem Kinde diese Zeit hindurch Milch, und nichts als Milch. Hebammen und Kindsweiber, die schon so viele Kinder beim Mehlbrei haben — leiden und sterben — gesehen, werden die Hände über den Köpfen zusammen schlagen und durch einander schreien, daß ein Kind bei dem bloßen Genusse von Milch, ohne Mehlbrei verhungern müsse. Indessen lasse man diese schreien und glaube es einem

Digitized by Google

ehrlichen Ärzte, daß Milch zehnmal nährender sei, als Mehl. Wer es indessen nicht aufs bloße Wort glauben will, der blikke nur auf unsere nächsten Verwandten in der Schöpfung, auf die übrigen Säugethiere; von der jungen Maus bis zum jungen Elephanten bekommt keines in der ersten Lebensperiode, wo ihm noch die Zähne mangeln, etwas anders als Milch, und es dürfte wohl nicht zu viel sein, wenn man behauptete, daß das geringste dieser Thiere mehr Lebensenergie in seinem Körper habe, als das gesündeste mit Mehlbrei genährte Kind in der ganzen Welt. Milch also, und nichts mehr und nichts anders, als Milch, bleibt die erste Nahrung des Kindes. Da wir in diesem Falle gezwungen sind zur Milch der Thiere unsere Zuflucht zu nehmen, so möchte wohl die Kuhmilch vor allen die zweckmäßigste sein, weil sie uns immer zu Gebote stehet und, die Eselsmilch ausgenommen, vor allen übrigen der Menschenmilch am ähnlichsten ist. Bei der Ernährung des Kindes mit Kuhmilch ist es aber nicht gleichgültig, welche Kuhmilch und wie man sie ihm darreicht; man muß auch hier den Abänderungen, welche die Natur mit der Muttermilch von Zeit zu Zeit vornimmt, immer zu folgen suchen. Gleich nach der Geburt ist die Muttermilch sehr dünn, fast molkenartig, es wäre gut, wenn man hier die Milch von einer Kuh haben könnte, welche erst vor kurzem gekalbt hätte. Ist das nicht möglich, so muß man diesen Mangel durch Kunst zu ersetzen suchen und die Milch mit Molken verdünnen und das zwar um so mehr, je dichter und fetter sie ist. Einer guten Milch kann man am Tage der Geburt so viel Molken beimischen, daß das Gemenge aus einem Theile Milch und fünf Theilen Molken bestehe. Sollte nach dem Genusse dieser Mischung das Kindspech nicht in hinlänglicher Menge abgehen, so tritt die unangenehme Nothwendigkeit ein, künstliche Abführungsmittel zu Hülfe zu nehmen. Dieses Verhältniß von Milch und Molken muß aber in der Folge zweckmäßig abgeändert werden; denn die Na-

Digitized by Google

tur bereitet dem Kinde in der Mutterbruſt nicht immer einerlei Milch, ſondern in dem Verhältniſſe, in welchem dieſes an Wachsthum und Stärke zunimmt, wird ſie dicker und reicher an Nahrungsſtoffen und dem größeren Nahrungsbedürfniſſe des kindlichen Körpers angemeſſener. Um dieſem Fingerzeige der Natur zu folgen, muß man die Kuhmilch dadurch immer nahrhafter zu machen ſuchen, daß man den Antheil der Molken von einem Tage zum andern ſo vermindert, daß das Kind am Ende der vierten Woche, z. B. die Milch lauter erhält. Im dritten Monate darf man die Kuhmilch durch Beimiſchung von Ziegenmilch oder wenn man dieſe nicht haben kann, durch einen geringen Zuſatz von Eigelb noch nährender machen, welchen man nach und nach vermehrt. Im fünften ſetzt man Fleiſchbrühe zur Milch, und vermindert den Antheil der letzteren immer, gibt mitunter zuweilen lautere Fleiſchbrühe. Gegen Ende des ſechsten erhält es nichts als die letztere, der man anfangs bloßes Eigelb zurührt, zuletzt aber Reis, Mehlſpeiſen u. dgl. in dieſelbe einkocht und von nun an das Kind nach und nach mit beſtändiger Rückſicht auf ſein Alter und ſeine Zähne an die gewöhnliche Hausmannskoſt gewöhnt.

Bei dieſer Milchnahrung ſind noch folgende Umſtände gewiſſenhaft zu beobachten. Man darf, wenn man naturgemäß verfahren will, die für das Kind beſtimmte Milch nie ſieden. Durch das Sieden verliert jede Milch ihre natürliche Miſchung, wie das der Geſchmack derſelben, ihr Verhalten beim Gerinnen u. ſ. w. deutlich genug offenbart; ſie verliert folglich auch an Verwandtſchaft zu den thieriſchen Säften und hiermit vieles von ihren heilſamen Eigenſchaften. Rohe Milch iſt die Nahrung, welche die Natur den jungen Thieren darbietet; es ſei daher der Mutter oder Kindsfrau erſte Sorge, die Milch immer ſo friſch zu erhalten, als es nur immer möglich iſt. Am beſten würde ſein, wenn das Kind bei jeder Mahlzeit friſchgemolkene und noch thierwarme Milch haben könnte. Iſt ſie er-

Digitized by Google

kaltet, so muß man sie so weit — aber auch nicht weiter — erwärmen, bis sie die Wärme des menschlichen Körpers hat. Sehr übel handeln Mütter an ihren Kindern, wenn sie ihnen, so lange sie noch Säuglinge sind, in der Nacht kalt zu trinken geben, die doch bei Tage alles warm, meistens zu warm bekommen. Es wäre ihnen wohl zu rathen, daß sie die Milch bei der Nacht in einem Säugebecher im Busen oder einem andern schicklichen warmen Orte des Körpers aufbewahrten, um so für das hungrige Kind eine erwärmte Nahrung in Bereitschaft zu haben. Da ich hier von Säugebechern rede, so kann ich die Gelegenheit nicht vorbei gehen lassen, vor metallenen Gefäßen zum Aufbewahren der Milch zu warnen, besonders gefährlich sind die metallenen Mundstücke an den Säugebechern. Erschrocken bin ich, da ich diese Mundstücke bei ärmeren Leuten von Blei gefunden habe. Da die Milch so leicht versäuert, da jede Säure das Blei in ein fürchterliches Gift verwandelt; wie leicht können da aus diesem dem Anscheine nach kleinen Umstande die gefährlichsten Zufälle entstehen, deren Ursache der Arzt oft vergebens sucht.

Man soll übrigens dem Kinde so oft Nahrung anbieten, als ihm die Mutter die Brust reichen würde. Vom Anfange wenig und oft, in der Folge mehr und in größeren Zwischenräumen. Alles kommt darauf an, daß die Mutter oder Wärterin die Sprache des Kindes, wodurch es seine Bedürfnisse und deren Sättigung zu erkennen gibt, bald verstehen lerne und ihm nie Nahrung aufdringe, wenn es sie nicht mit Begierde und Zufriedenheit annimmt. Sträubt sich das Kind gegen die Nahrung, so reiche man ihm keine bis der Hunger wiederkehrt; dauert dieses länger, als einen Tag, so ist das Kind krank und bedarf ärztlicher Hülfe. Bricht es sich nach dem Essen, so hat es zuviel bekommen und man muß die Gabe in der Folge vermindern.

Neben der Milchkost hat das Kind vor dem Ausbruche der

Zähne keine andere Nahrung nöthig. Sie ist ein thierischer Saft, der durch die gesunden Verdauungswerkzeuge der Thiere aus den Pflanzen ausgezogen ist und nur noch die letzten Veränderungen im kindlichen Körper zu erleiden hat, um in Blut verwandelt zu werden, und ist nahrhafter, als alle Mehl- und Pflanzenspeisen. Alle diese guten Eigenschaften verliert die Milch in Verbindung mit andern Speisen aus dem Pflanzenreiche; sie geht in dieser Verbindung in einen viel höheren Grad von Säure über, welcher dem empfindlichen Darmkanale des Kindes heftige Schmerzen und viele üble Zufälle veranlaßt; sie verliert dabei zugleich an Verdaulichkeit und nährender Kraft. Milch allein genossen, glaubt das Volk, erzeuge Schleim, und sei deßwegen ungesund. Wenn je ein Vorurtheil das Wohl der Menschheit untergräbt, so ist es dieses. Woher kommt es aber, daß das Volk den Schleim mehr fürchtet, als alle Gifte? Ich weiß es wohl, mag aber weiter nichts sagen, als daß die Leute, aus deren Schule so mancher Irrthum über die übrige Welt verbreitet worden ist, wohl darauf zu sehen haben, das Uebel wieder gut zu machen, welches sie dadurch gestiftet haben. Sie haben den Laien begreiflich zu machen, daß Schleim ein nothwendiger Bestandtheil des menschlichen Körpers sei, daß ein Kind fast aus lauter Schleim bestehe, und daß eine Speise nicht nähre, wenn sie nicht Schleim erzeuge.

Bei all diesem mannigfaltigen Guten hat die Milch auch noch dieses, daß sie dem Kinde zugleich das angenehmste Getränk liefert; sie ist ihm Speise und Trank zugleich. Einem Kinde, welches mit bloßer Milch genährt wird, darf man kein anderes Getränk reichen. Eibischthee, Wasser, in welchem Zucker aufgelöst ist, Fenchelwasser u. a. dgl. sind Arzneien und zum gewöhnlichen Getränke ganz untauglich.

Wenn man durch diese Ernährungsart der Natur sehr nahe kommt, so wird sie doch dadurch nicht ganz erreicht. Das

Digitized by Google

Kind auf dieſe Art aufgefüttert, hat ſich bei weitem nicht aller der Vortheile zu erfreuen, welche ihm aus der Mutterbruſt zufließen. Man muß ſich daher bei der Befriedigung ſeiner übrigen Bedürfniſſe, bei der Reinigung, Kleidung, dem Lager, dem Schlafe u. ſ. w. deſto ſtrenger auf dem Wege der Natur halten, um nicht durch Unreinlichkeit, durch zu heißes oder kaltes Waſchen, durch betäubendes Wiegen, durch zuſammenpreſſendes Einwickeln u. dgl. die Uebel zu vermehren, welche ihm durch Beraubung der Mutterbruſt zugefügt worden ſind.

So weit die Behandlung des Säuglings. Wohl dem Menſchen, der bei ſeinem Eintritte in die Welt eine Mutter fand, die — ich will nicht ſagen, menſchlich, ſondern nur — wie wenig iſt das von einem Menſchen begehrt? — thieriſch gegen ihn fühlte und handelte, die der Stimme der Natur gehorchend, in Erfüllung der ſüßen Mutterpflichten ihre Freude fand. Alles Glück und Heil, welche er im Leben genießt, verdankt er der zärtlichen Mutter; denn der Mutter Schooß und die Kinderſtube ſind die wahren Tempel der Prädeſtination, in ihnen wird des Menſchen Schickſal vorausbeſtimmt und der Samen zu ſeinem künftigen Wohl und Weh, zu einem geſunden, frohen, oder zu einem ſiechen, leidenvollen Leben ausgeſtreut. Wohl mir, wenn ich durch die gegenwärtige Belehrung über die Behandlung des Säuglings den Menſchen wieder in den Schooß der Natur zurückgeführt hätte. Wie ſegenreich würde die Ernte ſein, welche aus dieſem einzigen Keime, den ich für das Wohl der Menſchheit pflanzte, emporſprießen würde! Wie vielen Leiden und Krankheiten würde ich den Säugling entriſſen, wie manchen vom frühen Tode errettet haben! Wie vielen Aeltern würde ich den gränzenloſen Jammer, den heißerſehnten Erſtgebornen unter den erſten Küſſen ſchon wieder ſterben zu ſehen, vom Herzen gehalten haben! Wie manchen geſunden,

Digitized by Google

wackern Bürger dem Staate erhalten haben! Aber leider verschwindet die Seligkeit, welche mir dieser Traum gewähren könnte, bald, wenn mir die Wahrheit bekümmert entgegen ruft, daß die Menschen an nichts fester hängen, als an Aberglauben, Thorheiten und schädlichen Vorurtheilen.

Digitized by Google

Digitized by Google

Zweite Abtheilung.

Naturgemäße

Ausbildung und Befriedigung

der

geistigen Anlagen und Triebe des Menschen.

Digitized by Google

Digitized by Google

Erſtes Kapitel.

Von der freiwilligen Bewegung des Menſchen durch die Muskeln.

Ob es überflüſſig iſt, meinen Leſern zu ſagen, daß unter den Muskeln diejenigen faſerigen Bündel von Fleiſch verſtanden werden, durch deren Zuſammenziehung die Theile unſers Körpers in Bewegung geſetzt werden, das weiß ich nicht genau; deſto genauer aber weiß ich, daß die Betrachtung des Einfluſſes, welchen freiwillige Muskelbewegung auf die menſchliche Glückſeligkeit hat, unter die lehrreichſten und angenehmſten gehöre. Ohne Muskeln — was wäre der Menſch? Ein Weſen, das einer Pflanze ähnlich, es nicht von weitem ahnden ließe, daß ein freier Geiſt in ihm wohne: angefeſſelt an einen Ort, wäre der ein Sklave der Natur, der durch Hülfe der Muskeln ſich zum unumſchränkten Herrn derſelben emporſchwingt. Sie verleihen ihm Geſchwindigkeit, den Gefahren zu entgehen, oder Stärke, ſie zu beſiegen, ſie entfernen ihn von dem Orte, wo ihm Mangel und Beſchwerde drohen, und tragen ihn in Gegenden, wo Ueberfluß und Freude lachen; durch ſie kann er ſeine Sinne den Gegenſtänden der äußern Natur nähern, nach Willkür ſeine Wißbegierde ſättigen und den Kreis ſeiner Kenntniſſe erweitern; durch ſie, indem ſie Ton- und Mienenſprache vermitteln, bringt er ſeinen Geiſt in Verbindung mit andern Geiſtern, offenbart ſeine Zufriedenheit und

Digitized by Google

Freude, seine Abneigung, seinen Kummer und Zorn, gibt und erwirkt Theilnahme, Mitleiden, Liebe und Freundschaft und bereitet sich so die höchste Glückseligkeit menschlicher Geselligkeit; durch sie wird er Schöpfer nach den hohen Plänen der Vernunft.

Für die Erhaltung und Verlängerung des Lebens insbesondere hat die Muskelbewegung die wohlthätigsten Wirkungen. Durch die Bewegung der Brustmuskeln athmet er Leben aus der Luft; durch Muskelbewegung sucht, bereitet, nimmt, kaut und schluckt er Speisen und Getränke; durch sie schafft er den Unrath seines Körpers von sich. Der Muskel selbst gewinnt durch seine Thätigkeit vermehrten Nahrungszufluß, Kraft und Stärke; auch seine Nerven werden durch diesen vermehrten Zufluß mehr genährt und stärker; mit dieser vermehrten Stärke vermindert sich seine Empfindlichkeit, es wächst dagegen seine Widerstandskraft gegen die zerstörenden Angriffe der äußern Natur. Durch Muskelthätigkeit endlich wird das Athmen, der Blutumlauf, alle Absonderungen, die Verdauung, mit einem Worte, alle Lebensprocesse erhöht und angefeuert; es ist folglich nichts, was dem Leben Kraft, Sicherheit und Dauer in dem Maße verschaffen könnte, als freiwillige Muskelbewegung.

Auch liegt in jedem Thiere ein immer reger Trieb sich zu bewegen und spricht die Aufforderung der Natur zur Muskelbewegung deutlich genug aus. Die Ueberzeugung von der natürlichen Nothwendigkeit der freiwilligen Muskelbewegung muß noch erhöht werden, wenn man auf das Böse aufwerksam wird, welches aus der Unterlassung derselben nur allein für die Gesundheit entspringt. Weniges, zärtliches, weiches und schlaffes Muskelfleisch, schwache Nerven, blasse, leblose Farbe, Kälte der Haut, Ungeschicklichkeit, Trägheit, Furchtsamkeit und Schwäche sind die Erscheinungen, durch welche sich unthätige Menschen auszeichnen, und ihren Grund in der verdorbenen

Digitized by Google

Luft, welche solche Menschen gewöhnlich einathmen und in der Trägheit und Schwäche aller Lebensverrichtungen haben und über lang oder kurz zu mannigfaltigen, beschwerlichen und hartnäckigen Krankheiten führen.

Indessen ist auch die Muskelbewegung nicht der bloßen Willkür des Menschen anheim gestellt; auch sie hat ihre bestimmten Vorschriften von der Natur, deren Befolgung allein das Gute erntet, welches sie mit allen ihren Einrichtungen verbunden hat. Das erste dieser Gesetze verbietet, die freiwillige Muskelbewegung nicht bis zur Unmäßigkeit zu übertreiben, sondern sie nur bis zu einer gewissen Gränze fortzusetzen. Diese Gränze hat die Natur durch das Gefühl der Müdigkeit vorgezeichnet, dessen Mahnung man nicht überhören darf, wenn man sich nicht den Nachtheilen einer zu großen Anstrengung bloß stellen will. Bei jeder körperlichen Arbeit gehen Lebensstoffe verloren; ist dieser Verlust auf einen solchen Grad gestiegen, auf welchem bei dem bewegten Gliede das Bedürfniß des Wiederersatzes eintritt, so entsteht ein unangenehmes Gefühl in demselben, welches die fernere Bewegung erschwert und Ruhe verlangt. Wird aber auf diese Erinnerung der Natur keine Rücksicht genommen und das Glied durch die Gewalt des Willens noch ferner zur Bewegung angespornt, so äußert sich bald das Gefühl von Hitze, welches sich, wenn mehrere Muskeln thätig sind, über den ganzen Körper verbreitet und häufigen Schweiß hervortreibt. Das Blut stürzt nun mit Gewalt durch alle Adern, mächtig klopfen Herz und Pulsschläge, mit Heftigkeit und Schnelligkeit wogen Brust und Unterleib, um dem Blute die fehlende Luft mitzutheilen, bis sich zuletzt gänzliche Erschöpfung einstellt. Die Wirkungen dieser stürmenden Anfachung der Lebensflamme sind zahlreich und traurig. Die angestrengten Muskeln werden steif und unbeweglich, die Nerven stumpf und gefühllos, der ganze Körper welkt durch die Verschwendung des organischen Stoffes, welche mit dem Ersatze

Digitized by Google

in keinem Verhältniſſe ſteht, vor den Jahren dahin und trägt früh die Spuren des überreifen Alters. Wirkt während der durch zu ſtarke Anſtrengung hervorgebrachten Erhitzung des Körpers noch eine andere Schädlichkeit auf denſelben, eine heftige Leidenſchaft, eine Verkältung, Ueberladung des Magens durch ſchlechte Nahrungsmittel, oder durch eine zu große Menge derſelben, unmäßiger Genuß geiſtiger Getränke, Ausſchweifung in der Liebe: ſo wird plötzlich die geſammte Lebensthätigkeit aus ihrem Gleichgewichte gehoben und es kommen Krankheiten zum Vorſcheine, die nach der verſchiedenen Anlage des lebenden Körpers und ſeiner Theile die verſchiedenſten Geſtalten annehmen und faſt immer unter die ſchlimmſten und gefährlichſten gehören, Entzündungen des Gehirns, des Halſes, der Lungen, der Gedärme, Gliederreißen, heftiges Erbrechen und Durchfall, Ruhren, gefährliche Fieber u. ſ. w.

Eine andere traurige Geburt der übermäßigen körperlichen Arbeiten iſt die Rohheit des Geiſtes, denn indem der Menſch ſein ganzes Leben auf Muskelthätigkeit verwendet, bleiben die höheren Organe des Gehirns und die überſinnlichen Vermögen der Seele unangebaut liegen; der Menſch verfehlt ſeinen ganzen menſchlichen Zweck, er bleibt an die Gegenwart gefeſſelt, thieriſch, dumm und ſklaviſch.

Das zweite Geſetz der freiwilligen Bewegung, welches der Natur des Menſchen eingegraben iſt, befiehlt, daß er alle Muskeln und alle Theile ſeines Körpers durch ſie, gleichmäßig bewege. Da jeder Muskel ſeinen beſtimmten Zweck hat und jeder durch ſeine Thätigkeit dem Körper Vortheile zubringt, ſo ſieht man, daß man manche Vortheile des Lebens und der Geſundheit entbehren müſſe, wenn man ſie nicht alle in die ihnen angewieſene Thätigkeit verſetzt. Aber man hat noch nicht Alles gethan, was die Natur fordert, wenn man alle Muskeln zur Emſigkeit in ihrem Dienſte anhält, äußerſt wichtig iſt es außerdem noch, darauf zu achten, daß die verſchiedenen

Digitized by Google

Muskelbewegungen in einem gewissen gleichmäßigen Verhältnisse zu einander stehen. Der Sinn dieser wichtigen Lebensregel wird sich bis zur reinsten Klarheit aufhellen, wenn man bei der Betrachtung des thierischen Gliederbaues auf die Bemerkung stößt, daß jeder Muskel des thierischen Körpers einen entgegengesetzten habe, wodurch jede Bewegung in die entgegengesetzte verwandelt werden kann. Ein Beispiel mag uns die Bewegung des Auges geben. Wenn der obere Augenmuskel durch seine Thätigkeit den Augenstern aufwärts zur Betrachtung des Himmels gewendet hat, so harrt der untere Augapfelmuskel schon darauf, den Blick wieder herab gegen die Erde zu ziehen; hat der äußere Muskel das Auge nach auswärts gekehrt, so wird es durch den innern wieder gegen den innern Augenwinkel gewandt. Bei jedem Versuche wird man finden, daß das Nämliche bei allen durch den Willen beweglichen Theilen Statt finde. Das Gesetz der gleichmäßigen Bewegung aller Muskeln verlangt nun, daß man einen Muskel nicht mehr, als seinen entgegengesetzten — Antagonisten in der Kunstsprache — in Thätigkeit setze, damit keiner von beiden durch mehrere Uebung den andern an Stärke überwiege, und das Organ dadurch einseitig werde. Wie tief dieses Gesetz in die ganze physische Glückseligkeit eingreife, dieses wird man erst einsehen, wenn man sich überzeugt haben wird, daß von der Befolgung desselben die Gesundheit größtentheils, die Schönheit der Gesichtszüge und des Wuchses, so wie körperliche Gewandtheit und Stärke fast ganz abhängig sind. Seine Vernachlässigung hingegen wird vor allem der Gesundheit hauptsächlich dadurch verderblich, daß sie die Grundlage derselben, das Gleichgewicht der Lebensthätigkeit, aufhebt, daß sie zu einer ungleichen Bildung des Körpers Anlaß gibt. Denn wenn nur ein Theil der Muskeln angestrengt wird, der andere aber in Trägheit liegen bleibt, so reißen die thätigen für sich und ihre benachbarten Organe alle Lebensstoffe an sich, den ruhenden aber und den ihnen zunächst liegenden

Digitized by Google

Gliedern und Eingeweiden werden sie entzogen; in dem nämlichen Verhältnisse, in welchem jene an Größe und Stärke zunehmen, verfallen diese in Schwäche, Weichlichkeit und übermäßige Empfindlichkeit. Man stelle sich einen Menschen vor, der mit der rechten Seite seines Körpers mehr — aber doch nicht unmäßig — arbeitet, als mit der linken; nicht nur die Muskeln, sondern alle übrigen Theile der rechten Seite werden jene der linken an Stärke übertreffen, weil das Blut immer mehr nach jener hingelockt wird und ihr mehr Nahrung zuführt. Man lasse diesen Menschen durch eine Ausschweifung im Tanzen und Weingenusse heftig erhitzt werden: ungestüm wird sein Blut durch die Adern rollen und da ihm die kräftigeren Gefäße der rechten Seite Widerstand genug entgegen setzen, so wird sich der zurückgeworfene Feind mit desto größerer Gewalt auf die schwache Seite hinwerfen; die Gefäße derselben werden, durch Schwäche genöthigt, der Uebermacht nachgeben müssen und von dem heftigen Andrange des Blutes übermäßig ausgedehnt an ihrem schwächsten Punkte eine Oeffnung bilden, durch welche das Blut mit Gewalt hervorströmt. Durch einen Blutsturz wird einem blühenden Jünglinge der Lebensquell verrinnen, welcher zu einem gesunden Greise hinan gereift wäre, wenn er seine linke Seite durch Arbeit eben so gestärkt hätte, als die rechte.

Anschaulicher noch wird der Einfluß werden, welchen gleichmäßige Thätigkeit aller Muskeln auf die Vollkommenheit des Lebens, auf schöne Bildung, Gewandtheit und Stärke des Körpers hat, wenn wir die Verrichtungen der vorzüglichsten Muskeln auf eine unsern Lesern begreifliche Weise einzeln betrachten.

Wir wollen beim Haupte anfangen und jenen, welche auf Schönheit des Gesichtes etwas halten, zum voraus versichern, daß, wenn ihnen die Natur nur einen halbregelmäßigen Schädel und eine reine Haut verliehen hat, die Schönheit der Gesichtszüge beinahe ganz von ihrer Willkür abhänge, indem die

Digitized by Google

Bildung der Geſichtszüge bloß eine Wirkung der freiwilligen Muskelthätigkeit iſt. Iſt die Thätigkeit der Geſichtsmuskeln lebhaft, ſo iſt das ganze Bild des Angeſichtes ausdrucksvoll und ein ſehr verſtändlicher Verräther des Zuſtandes, in welchem ſich der menſchliche Geiſt befindet. Gleichmäßigkeit dieſer Muskelwirkſamkeit liefert ein regelmäßiges Verhältniß der Geſichtszüge und den ſanften angenehmen Umriß der Schönheit, der ſich bald in Mißgeſtaltung verwandelt, wenn einzelne Muskeln ein Uebergewicht der Thätigkeit erhalten und die Züge einſeitig nach regelloſen Richtungen verzerren. Bei gänzlicher Trägheit der Geſichtsmuskeln hängt das großmäulige Geſicht lang und ſchlaff herab und liefert das Gepräge von Seelen- oder Körperſchwäche.

Auf beiden Seiten der Stirn liegt ein flacher Muskel, welcher durch ſeine mäßige Thätigkeit die Augenbraunen emporhebt und ihnen eine ſanfte Wölbung mittheilt. Ziehen beide Stirnmuskeln zu ſtark, ſo wird dieſer Bogen zu hoch, iſt einer von beiden ſtärker, als der andere, ſo wird eines von den beiden Augenbraunen höher zu ſtehen kommen, als das andere; ſind aber beide erſchlafft, ſo werden beide ihres Bogens beraubt, ſchlaff herunter hängen; gewinnen hierbei noch die Muskeln, welche die Augenbraunen zuſammenrunzeln und in der Mitte über der Naſe zuſammenziehen, die Oberhand, ſo bilden ſich Falten zwiſchen ihnen, welche dem Angeſichte ein finſteres Anſehen geben. Auch jene Muskeln, welche die Augen ſchließen und öffnen ſollen, müſſen im Gleichgewichte zu einander ſtehen. Es ſieht unangenehm aus, wenn Menſchen immer mit einem oder beiden halbgeſchloſſenen Augen blinzeln. Eben ſo wenig ziert es das Angeſicht, wenn man das obere Augenlied, einem Schläfrigen gleich, beſtändig über das halbe Auge herabhängen läßt; das erſtere rührt von einer zu großen Lebhaftigkeit der Augenſchließer, das letztere aber von einer Schwäche des Hebemuskels des obern Augenliedes her. Die Augen unausgeſetzt

Digitized by Google

offen erhalten, gewährt ein ſtieres Ausſehen, ſetzt ſie der beſtändigen Einwirkung des Lichts aus und erſchöpft die Sehkraft. Die Geſundheit des Auges und die Wohlgeſtalt fordern es, daß das Auge während des Wachens ohne Unterlaß wechſelweiſe geöffnet und geſchloſſen werde, ſo daß das wachende Leben des Menſchen aus lauter Augenblicken beſtehe.

Wie viel das Auge zur Vollendung der Schönheit beitrage, wußten meine Leſer ſicher ſchon, ehe ſie dieſes Buch zur Hand nahmen; daß aber die Reinheit des Auges, ſein Glanz, ſeine Lebhaftigkeit und der im Blicke herrſchende Ausdruck größtentheils von einer gleichmäßigen Thätigkeit der Muskeln, welche in der Augenhöhle liegend, den Augapfel ſpannen und nach allen Seiten bewegen, abhängen, das wußten wohl viele von ihnen noch nicht. Wird das Auge durch dieſe Muskeln nur wenig in Bewegung geſetzt, ſo iſt der Blick trübe, matt, ohne Leben und Ausdruck; ſtehen ſie in ihrer Thätigkeit in Mißverhältniß zu einander, ſo ſchielt das Auge nach jener Seite hin, auf welcher der am meiſten angeſtrengte Muskel liegt, ein Uebelſtand, der nur dadurch gehoben werden kann, daß man den entgegengeſetzten Muskel ſo lange übt, bis er mit jenem ins Gleichgewicht gekommen iſt. Menſchen, die bei ihren Berufsgeſchäften ihre Augen vorzüglich anſtrengen müſſen, ziehen ſich am meiſten dieſe Fehler zu, und ſie haben vorzüglich auf die Mittel, durch welche ſie verhindert oder verbeſſert werden können, zu achten.

Außer einigen Muskeln, welche die Naſenflügel bewegen, die Naſenlöcher erweitern und verengern und, wenn ſie der Naſe keine Mißbildung geben ſollen, in ihren gehörigen Schranken und im Gleichgewichte gehalten werden müſſen, und außer den Muskeln der Unterkinnlade, ſind die meiſten übrigen Geſichtsmuskeln zur Bewegung des Mundes beſtimmt, die Oberlippe empor zu heben, die Unterlippe herab und die beiden Mundwinkel nach der Seite zu ziehen, den ganzen Mund hervorzutreiben,

Digitized by Google

zu verengern und zu verschließen. Alle diese Muskeln stehen in mannigfaltigem Vereine und Gegensatze unter einander. Findet in ihrer wechselseitigen Thätigkeit, Regelmäßigkeit und Harmonie Statt, so wird dadurch ein nicht zu großer Mund mit sanft hervorstehenden Lippen und alle die angenehmen Züge gebildet, welche den Mund umgeben und von ihm nach den Nasenflügeln auf beiden Seiten in sanften Bogen, kaum merkbar, sich erheben. Auch die Züge unter den Augen, die Rundung der Wangen, ihre Grübchen, das freundliche Lächeln werden durch diese Muskeln gezeichnet. Alle diese Anmuth verliert sich und wird in Häßlichkeit verwandelt, wenn diese Muskeln nicht in freundschaftlicher Eintracht nach einem gemeinschaftlichen Zwecke wirken, wenn einige unthätig schlummern, während die andern in ihrer Arbeit zu geschäftig sind. So wird die Oberlippe strotzend herabhängen, wenn ihre Hebemuskeln beständig erschlafft sind. Das Nämliche wird unter den nämlichen Umständen mit der Unterlippe geschehen. Werden beide Lippen zu streng angezogen, so kehrt sich der feine rothe Rand derselben zu sehr nach innen, verschwindet, und das Gesicht erhält ein bissiges Ansehen. Werden sie gar nicht nach innen gehalten, so stehen die Lippen zu stark hervor, werden dick und wulstig. Ein großes Maul bekommen diejenigen, welche die Mundwinkel zu sehr nach der Seite ziehen, besonders wenn sie es dabei vernachlässigen, dem Munde durch Hülfe des Ringmuskels der Lippen, seine vorige Gestalt wieder zu geben. Wirken die Muskeln auf einer Seite des Gesichtes mehr als auf der andern, so wird der Mund und das Gesicht nach Verschiedenheit der vorwaltenden Muskeln mannigfaltige schiefe Richtungen erhalten, welche der Schönheit nachtheilig werden.

Der Mensch also, der alle Gesichtsmuskeln in seiner Gewalt hat, ist auch Herr seiner Gesichtszüge. Es kommt nur darauf an, daß er bei der Bewegung der Augen und vorzüglich des Mundes beim Sprechen, Singen, Lachen, Essen u. dgl.

Digitized by Google

darauf merke, daß kein Theil nach einer Seite zu sehr verzogen werde, und wenn der eine oder der andere Muskel durch überwiegende Thätigkeit einen falschen Zug in das Gesicht gebracht hat, durch verstärkte Wirkung des entgegengesetzten das Gleichgewicht wieder herzustellen trachte. Nichts aber kann die Gesichtszüge so gewaltig aus ihrer Harmonie reißen und ihre Schönheit so ganz verlöschen, als die angreifenden Leidenschaften, besonders die widrigen. Eine jede derselben bringt die Gesichtsmuskeln aus ihrem Gleichgewichte und prägt ihr Bild tief in die Züge derselben ein, das um so widriger ausfällt, je häßlicher die Leidenschaft, der es sein Dasein verdankt, selbst ist. Angenehm und schön hingegen spiegeln sich die sanften Gemüthszustände auf dem Antlitze des Menschen, schön, wie die blühende Natur im ruhigen Teiche, und gut gegründet ist der gemeine Glaube, daß in einem schönen Körper auch eine schöne Seele wohne, ein Glaube, den man indessen doch nicht als allgemein gültige Regel aufstellen kann, da ihn nicht wenige Ausnahmen der Trüglichkeit überweisen können. Wer daher auf Schönheit Anspruch machen will, muß vor allem die Freiheit seines Geistes gegen unangenehme heftige Leidenschaften, am meisten aber gegen menschenfeindliche zu behaupten wissen; er muß ein guter Mensch sein, von Wohlwollen, Zufriedenheit und Geistesruhe beseelt werden.

Die Muskeln, welche die untere Kinnlade nach allen Richtungen bewegen und dadurch das Kauen der Speisen bewirken, läßt der Mensch selten in Unthätigkeit versinken, eben so wenig diejenigen, welche dem Schlingen vorstehen; weil sie unter einem wachsamen Aufseher, dem Hunger, stehen, der es am Antreiben zur Arbeit nicht fehlen läßt; wir wenden uns daher von ihnen zu den Sprachorganen. Die Zahl der Organe, welche zur Sprache mitwirken, ist sehr ansehnlich. Die Lippen, die Nase, die Zähne, der Gaumen, die Zunge, der Kehlkopf, die Luftröhre, die Lungen, der Brustkasten, das Zwerchfell

Digitized by Google

und die Bauchmuskeln dienen dazu, die Luft aus den Lungen herauszustoßen, dadurch einen Laut hervorzubringen, den Laut in Buchstaben umzubilden und die Buchstaben zu Worten zu verbinden. Wir können hier nur den Antheil unserer Aufmerksamkeit würdigen, welchen die Muskeln daran haben. Bei allen Buchstaben sind die Lippen thätig, einige werden von ihnen fast ganz gebildet. Zu einem deutlichen Vortrage ist daher eine freie lebhafte Bewegung derselben eine nothwendige Bedingung. Das Nämliche gilt von der Zunge, einem Organe, das mannigfaltigen Verrichtungen, als dem Geschmacke, dem Sprechen, Singen, Säugen, Lecken, vorstehen muß. Alle Hindernisse, welche der freien Bewegung der Zunge im Wege stehen, hemmen auch diese Verrichtungen.

Besondere Aufmerksamkeit verdient hier das Zungenbändchen. Dieses ist oft zu lang, geht bis zu der Spitze der Zunge hervor und fesselt diese so fest an den Grund des Mundes, daß sie ganz unbeweglich da liegt. Die übeln Wirkungen davon fühlt das Kind sogleich nach der Geburt: es kann nicht saugen. Vielen Hebammen ist dieser Umstand nicht unbekannt und sie sind zum Zungenlösen sehr geschwind bei der Hand. Allein durch ihre voreilige Hülfe wird oft sehr schlecht geholfen; sie lösen Zungen, die es gar nicht nöthig hatten. Nicht selten zerreißen sie durch ungeschicktes Verfahren die unter der Zunge laufenden beträchtlichen Blutgefäße und veranlassen dadurch sehr gefährliche Blutungen, welche das Kind durch Saugen beständig unterhält. Zuweilen reißen sie das ganze Zungenband hinweg, wodurch die Zunge alle Haltbarkeit verliert, und nun sehr leicht zurückgeschlagen, von dem Kinde hinab geschluckt und der Tod durch Erstickung veranlaßt werden kann. Entgeht es dieser Gefahr, so muß seine Sprache wenigstens dadurch sehr unbehülflich gemacht werden. Am besten also ist es, man läßt die Hand der Hebamme bei diesem Zufalle aus dem Spiele. Kann das Kind aus dieser Ursache nicht saugen, so wird

Digitized by Google

man von der Geſchicklichkeit eines Wundarztes die ſicherſte Hülfe zu erwarten haben. Iſt das Kind im Säugen nicht gehindert, ſo bemerkt man die Feſſel, welche der Zunge durch ein zu langes Bändchen angelegt iſt, erſt alsdann, wenn es zu ſprechen anfängt; es kann die Buchſtaben, welche durch ein freies Anſchlagen der Zunge gegen die obern Zähne gebildet werden, beſonders das R nicht ausſprechen; es lispelt, und kann dabei die Zunge nicht weit genug zum Munde herausſtrecken. Hier kommt die Hand des Wundarztes noch nicht zu ſpät, um durch eine kleine Operation Zunge und Sprache zu löſen. Iſt der Fehler nicht gar zu beträchtlich und können die ſchwerſten Buchſtaben, das R zum Beiſpiel, einigermaſſen ausgeſprochen werden, ſo kann fortgeſetzte Uebung das Uebrige vollenden. Oeftere angeſtrengte Bewegung, ſtarkes Hervorſtrecken derſelben aus dem Munde, Emporheben an den Gaumen, werden das Zungenbändchen nach und nach verlängern und die Sprache erleichtern. Auch können ſich Jene, die das R mit der Zunge nicht auszuſprechen vermögen, angewöhnen, es mit der Gurgel zu bilden, und ſich mit Schnarchen zu behelfen, was ihnen hier und da um ſo ſchöner ſtehen wird, je mehr das Schnarchen zur vornehmen Mundart gehört.

Jede andere Unbehülflichkeit in der Sprache, welche durch Trägheit der Zungenmuskeln hervorgebracht wird, kann durch anhaltende Uebung zuverläſſig gehoben werden ſo wie ein entgegengeſetzter Uebelſtand, welcher von einer zu ſchnellen Bewegung der Zunge herrührt das Stottern, in der Aufmerkſamkeit auf die Zungenbewegung und in der fortgeſetzten Bemühung, langſam zu ſprechen, ſein ſicheres Heilmittel finden wird.

Die durch die Muskeln vermittelte Bewegung des Kehlkopfes und ſeiner Theile bildet beim Sprechen die Stimme. Wird dieſer beim Sprechen zu hoch hinaufgezogen, ſo wird die Stimme zu hell und ſchreiend, zu dumpf und tief aber, wenn

Digitized by Google

er zu sehr herabgedrückt wird. Auch hier kann durch die Wachsamkeit des Willens das Uebermaß eingeschränkt und der Uebellaut in Wohlklang verwandelt werden.

Es gibt Menschen, die alles in einem Athem sprechen wollen und sich dabei so sichtbar anstrengen, daß ihren Zuhörern angst wird. Geht ihnen der Athem endlich aus, so müssen sie hörbar und gleichsam seufzend wieder einathmen. Es ist dieß nicht allein ein Uebelstand, sondern schwächt auch die Lungen beträchtlich, was man vermeiden könnte, wenn man sich beim Sprechen Zeit und das Athmen seinen natürlichen Gang gehen ließe.

Mißgestaltet wird der Körper, wenn die Muskeln, welche die Schultern emporheben, unverhältnißmäßig angestrengt werden. Am widrigsten fällt diese Mißgestalt in die Augen, wenn es auf einer Seite mehr geschieht, als auf der andern, wodurch eine Schulter höher zu stehen kommt, als die andere. Ein gleichförmiges Herabziehen beider Schultern kann diesem, besonders Schreibern und Nähterinnen eigenthümlichen Uebelstand abhelfen.

Viele Aufmerksamkeit verdienen die Muskeln, welche den Brustkasten erweitern und verengern. Da durch sie das Athmen verrichtet wird und da mit der Stärke des Athmens die Stärke des gesammten Lebens in geradem Verhältnisse stehet, so muß der Einfluß, welchen ihre lebhaftere oder trägere Bewegung auf die Gesundheit hat, nicht wenig beträchtlich sein. Menschen, deren Athemholen matt von statten geht, führen ein schwaches Leben, welches sich durch Kälte der Glieder, Blässe der Haut, Schwäche der Muskeln, Mangel an Munterkeit, an Eßlust, an natürlichen Ausleerungen u. s. w. zu erkennen gibt und zu vielen Krankheiten den ersten Keim in sich enthält. Alle Uebel, welche man der sitzenden Lebensart zur Last legt, nehmen meistens aus dieser Quelle ihren Ursprung, und wenn man Leute findet, welche sich bei der sitzenden Lebens-

Digitized by Google

art wohlbefinden, so sind es gewiß nur solche, welche dabei durch Lachen, Sprechen, Schäkern u. dgl. ihren Athem im lebhaften Gange erhalten, was z. B. bei den orientalischen Weibern Statt finden mag. Ich glaube denjenigen, welche zu einer sitzenden Lebensart und zu bewegungslosen Geschäften bestimmt sind, keine geringe Wohlthat zu erzeigen, wenn ich sie darauf aufmerksam mache, wie sehr diese wichtige Lebensverrichtung von ihrer freien Willkür abhängt, und wie leicht sie sich durch Aufmerksamkeit auf sie vor den Uebeln bewahren können, welche ihre Lebensart gewöhnlich mit sich führt. Das Hauptmittel dazu besteht darin, daß solche Menschen ihre Geschäfte, welche meistens ihre ganze Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen oft unterbrechen, das Athemholen durch tieferes Ein- und kräftiges Ausathmen, und dadurch zugleich das stockende Leben in neuen Gang bringen. Es kann kein besseres Mittel geben, den Blutumlauf zu erwekken, den Kopf aufzuheitern, die Haut zu erwärmen, anfangende Stockungen in den Lungen und im Unterleibe zu zertheilen, und dadurch die Entstehung von Knoten, Verhärtungen, Wasseransammlung, Schleimanhäufung, Ausdehnung der Gefäße und alle Krankheiten, welche daraus entstehen, als Lungensucht, Bluthusten, Engbrüstigkeit, Brust- und Bauchwassersucht, Hypochondrie, Gelbsucht, Blähungen, Leibesverstopfung, goldene Ader, Gicht, Verhärtungen in den Eingeweiden des Unterleibes u. s. w. zu verhindern. Sehr wichtig kann insbesondere die durch tieferes Einathmen beförderte freiere Ausdehnung der Brust für diejenigen werden, welche durch eine platte und enge Brust Anlage zur Lungenschwindsucht verrathen, besonders wenn sie schon in der Jugend angehalten werden, durch allmälig verstärkte Erweiterung der Brust den Lungen mehr Raum zu verschaffen. Es ist keinem Zweifel unterworfen, daß sich durch eine solche fortgesetzte Uebung von früher Jugend auf dieser fehlerhafte Bau nach und nach verbessern lasse, und ich kann Aeltern nichts dringender empfeh-

Digitized by Google

len, als auf diesen Umstand aufmerksam zu sein. Dieses stärkere Aus- und Einathmen aber hat seine Gränzen, über welche hinaus es anfängt, schädlich zu werden. Wird bei zurückgehaltenem Athem der Körper noch sehr angestrengt, so können Brüche, Zerreißung innerer Theile, Blutstürze, der Tod selbst auf der Stelle erfolgen. Das zu lange anhaltende Ausathmen kann besonders Sängern nicht wenig gefährlich werden, wenn sie nicht die Kunst verstehen, auch während des Singens in kleinen Zügen einzuathmen.

Die meisten sogenannten vornehmen Leute lassen die Muskeln, durch welche der Unterleib einwärts gezogen wird, die größte Zeit ihres Lebens hindurch ruhen und erkünsteln sich dadurch eine Schwäche derselben, welche zu dicken Bäuchen, zu Brüchen und bei Frauenzimmern zu langsamen und schwierigen Geburten Veranlassung gibt. Menschen, die ihren Körper nicht bewegen, bis es die Mode verlangt, oder der Doktor vorschreibt, sollen diesen Mangel an Thätigkeit durch öfteres freiwilliges Einziehen des Bauches ersetzen; die Bauchmuskeln würden dadurch gestärkt werden und in Fällen, wo ihre Dienste gefordert werden, nicht träge zurück bleiben. Schlaffe Frauenzimmer würden geschwinder gebären und Hängebäuche nach der Geburt, welche ihrer Schönheit oft so vielen Eintrag thun, sicherer vermieden werden. Auch dürften manche Krankheiten des Unterleibes, welche von Trägheit der Eingeweide und des Blutumlaufes in ihnen, ihren Ursprung ableiten, als goldene Ader, lange Leibesverstopfung, Blähungen, Verhärtungen, darin ein nicht geringes Vorbauungsmittel finden.

Wer eine schöne Stellung, eine aufrechte, gerade Haltung, einen abgemessenen, sichern Gang besitzen, wer mit muskulösen Schenkeln und Waden paradiren, wer mit einem Worte Gang und Stellung in seiner Gewalt haben will, der muß die Muskeln des Halses, des ganzen Rumpfs, vorzüglich die des Rückens, der Lenden, des Ober- und Unterschenkels und

Digitized by Google

des Fußes nicht in Trägheit verſinken laſſen, der muß ſie alle in wechſelſeitiger Uebereinſtimmung und Thätigkeit ſetzen, der muß vor allem ſie in freier Luft üben, es muß Regſamkeit und Leben in allen Gelenken und Gliedern ſein. Das Nämliche haben jene zu beobachten, welche ſich auf Stärke und Geſchicklichkeit der Arme und Hände was zu gute thun wollen, denn dieſe Eigenſchaften werden ganz allein durch anhaltende und regelmäßige Uebung erhalten. Tanzen, Reiten, Fechten; Schwimmen, Ringen und alle andern gymnaſtiſchen Uebungen ſind hierzu die trefflichſten, in unſern Zeiten leider! zu ſehr vernachläſſigten Entwickelungsmittel.

Aller dieſer Vortheile, welche eine gleichmäßige und im allgemeinen Zuſammenklange ſtehende Bewegung aller willkürlichen Muskeln für das Wohl des menſchlichen Körpers mit ſich bringt, werden Jene beraubt, welche durch ihre Lebensart zu einer oder der andern ſich immer gleichbleibenden anhaltenden Körperlage oder Stellung gezwungen ſind. So ſind viele Menſchen die größte Zeit ihres Lebens hindurch zum Stehen, andere zum Sitzen mit vorwärts gebeugtem Leibe, andere zu andern Stellungen verdammt.

Beim anhaltendem aufrechtem Stehen findet kein Wechſel der Muskelbewegung, keine Ruhe der angeſtrengten Muskeln Statt; Erſchöpfung derſelben, Schwäche des Rückgrates und der Füße, Hemmung des Kreislaufes, Fußgeſchwülſte, langwierige Geſchwüre, goldene Ader u. ſ. w. ſind die unausbleiblichen Folgen davon.

Viel zahlreicher und verderblicher ſind die Uebel, welche durch das beſtändige Sitzen mit vorwärts gebogenem Leibe ins Daſein gerufen werden. Da die Füße bei dem beſtändigen Sitzen gar nicht bewegt werden, ſo nehmen ſie auch nur wenig Blut auf und werden ſparſam genährt; ſitzend arbeitende Leute haben daher meiſtens dünnere Füße. Bei vorwärts gebogenem Leibe bildet ſich in der Gegend des Bauches eine Falte,

Digitized by Google

durch welche die Eingeweide des Unterleibes wie durch eine Unterbindung getrennt werden; dadurch wird die Fortbewegung aller jener Dinge, welche ſich in dem Magen, in den Gedärmen, den Gallengängen u. ſ. w. befinden, als dem Speiſeſafte und der Galle, den Blähungen, dem Unrath und ſelbſt dem Kreislaufe des Blutes ein ſchwer zu überwindendes Hinderniß entgegen geſtellt; daher Anſchwellung der Blutadern, Stockungen in der goldenen Ader, in der Gebärmutter, in allen andern Eingeweiden, verhinderte Verdauung, Verdickung der Galle, Gallenſteine, Gelbſucht, Verhärtungen im Magen, in der Milz und Leber, beſtändige Beſchwerden von Blähungen, Leibesverſtopfung, blaſſes, erdiges, gelbes Ausſehen, Bleichſucht, Unordnung in der monatlichen Reinigung, Hypochondrie, Melancholie u. a. Durch die Hinderniſſe, welche das Blut in dem Unterleibe findet, wird es veranlaßt werden, mehr dorthin zu ſtrömen, wo die Gefäße durch keinen Druck verengert werden, es wird nach der Bruſt und dem Kopfe gehen, und das um ſo leichter, je mehr es durch die niedrige Lage dieſer Theile dahin gelockt wird, und ſo in dieſen Theilen bedenkliche Störungen veranlaſſen. Wenn man nun noch hinzudenkt, daß der Menſch im Sitzen immer von der nämlichen durchs Athmen bereits verdorbenen Luft umgeben wird, daß er oft das Athmen ſelbſt dabei vergißt, daß er bei den Geſchäften, welche er im Sitzen treibt, den Unterleib oder die Bruſt an harte Körper andrückt; ſo zeigen ſich da noch Uebel genug, welchen der Menſch in dieſer Lage ausgeſetzt iſt. Ausweichen kann er ihnen nur dadurch, daß er mit ſeiner Lage oft wechſelt und durch eine entgegengeſetzte Stellung, durch Herumgehen an freier Luft, durch die oben angeführten Bewegungen der Bruſt und des Unterleibes die gehemmten Verrichtungen wieder in den Gang zu bringen ſucht.

Wer alles das bisher Geſagte ernſtlich zu Gemüthe führt, für den werde ich in dem Eingange dieſes Kapitels nicht zu

Digitized by Google

viel gesagt haben, wenn ich eine naturgemäße Thätigkeit der willkürlichen Muskeln für eine der reichsten Quellen menschlicher Glückseligkeit ausgab; der gelangt zur klaren Einsicht, daß sie Gesundheit, Schönheit, Stärke, Geschicklichkeit, Gewandtheit und Freude gewähre. Für das Glück ihrer Kinder waren daher die Alten weit mehr besorgt, als wir, indem sie gymnastische Uebungen des Leibes zu einem Hauptgegenstande der Erziehung machten, eine Sache, die von uns zur Noth für eine überflüssige Kleinigkeit gehalten wird. Freilich war damals die Menschheit nicht so zerrissen, als jetzt, damals war der Mensch noch ganz Mensch, da jetzt ein Arm, ein Fuß, ein Auge, eine Zunge und oft noch weniger die Stelle eines Menschen vertreten muß.

Digitized by Google

Zweites Kapitel.

Von der Ausbildung der Sinne.

Noch mehr Glückſeligkeit aber gewähren dem Menſchen ſeine Sinne. Sie ſind die eigentlichen Werkzeuge des Lebensgenuſſes, die blumenreichen Beete, in welchen die Ströme des Vergnügens in die Seele des Menſchen hinüber fließen; durch ſie kommt der menſchliche Geiſt mit der Schöpfung in Berührung, durch ſie wird er gepflegt, genährt und unterrichtet in der großen Kunſt, ſelbſt Welten zu ſchaffen, und ſich über dieſelben eine Brücke zur Ewigkeit zu bauen. Je vollkommener daher des Menſchen Sinne ſind, deſto mehr Anſpruch hat er auf Erdenglückſeligkeit. Auch hier hat die Natur den Menſchen zum Schöpfer ſeines Glücks gemacht, indem ſie es in ſeine Gewalt gegeben hat, ſeine Sinne durch Uebung zu vervollkommnen und vollkommen zu erhalten.

Fünf äußere Sinne hat die Natur dem Menſchen gegeben, dieſe fünf beſitzen aber unſere verfeinerten Menſchen bei weitem nicht alle, noch weniger in einem vollkommenen Zuſtande; oft haben ſie nur die Hälfte von einem Sinne. Um dieſes letztere zu verſtehen, muß man darauf zurück denken, daß faſt jedes Sinnorgan doppelt vorhanden iſt. Nun gibt es Menſchen, die nur die Sinne der einen Seite in Thätigkeit ſetzen und die der andern immer unthätig ſchlummern laſſen. Dieſe

Digitized by Google

Gewohnheit kann dem ganzen Körper üble Folgen bereiten, denn auf jener Seite, auf welcher die Sinne vorzüglich geübt werden, wird auch das ganze Nervensyſtem früher ausgebildet und früher erſchöpft; das naturgemäße Verhältniß der Lebensverrichtungen gegen einander kommt aus ſeinem Gleichgewicht und dadurch wird der Grund zu vielen Krankheiten gelegt. Vielen Menſchen wird eine Seite ſchwächer angeboren, als die andere; vielen wird ſie durch Krankheiten ſchwächer gemacht, und gerade die ſchwächere Seite iſt auch die empfindlichere, ihre Sinnesorgane müſſen folglich am erſten und meiſten in Thätigkeit geſetzt werden. Es gibt der Menſchen mehrere, welche mit dem einen Auge oder Ohre beſſer ſehen und hören, als mit dem andern, ohne daß das unthätige auch nur den geringſten Fehler verriethe. Man wird nicht wenig gewinnen, wenn man bei Zeiten auf dieſen Umſtand aufmerkſam wird, und ich muß als erſte Regel für die Uebung der äußern Sinne, die natürlicher Weiſe für das Hauptmittel ihrer Vervollkommnung angeſehen werden muß, folgende aufſtellen, daß man die Sinnesorgane beider Seiten gleichmäßig übe und ſie zu dieſem Ende entweder zugleich in Thätigkeit ſetze, oder bei großen Anſtrengungen mit einander abwechſeln laſſe.

Durch Uebung alſo, d. h. durch wiederholte Thätigkeit, wird der Sinn entwickelt und vollkommener; denn durch Thätigkeit eines Organs wird auch ſeine Ernährung verſtärkt und durch vermehrte Ernährung gewinnt es an Größe und Kraft. Aber kein Organ des Körpers iſt ſo zart und fein gebaut, als die Sinnesorgane; keines kann durch äußere Gewalt ſo leicht geſchwächt oder zerſtört werden, als dieſe. Es ergibt ſich daraus das zweite wichtige Geſetz für die Sinnesübung, wenn ſie zur Vervollkommnung der Sinne gereichen ſoll: die Sinnesthätigkeit darf nicht über eine gewiſſe Gränze getrieben werden; es dürfen weder zu heftige, noch zu lang anhaltende Reize auf die Sinne wirken; ihre Thätigkeit muß mit verhältnißmäßiger Ru-

Digitized by Google

he abwechſeln. An der anderen Seite ſteht Mangel an Uebung der Sinne und Unthätigkeit derſelben der Entwickelung ihrer Kraft ſo ſehr hindernd im Wege, daß ſich zuletzt nur ſchwache Spuren derſelben zeigen. Dieſe Uebung muß, ſoll ſie den Keim zur Glückſeligkeit zur ſchönen Blüthe entfalten, in der erſten Jugend begonnen werden, und ſich nicht einſeitig auf das eine oder das andere Organ erſtrecken, oder etwa, wie es ſo häufig geſchieht, dem Zufalle überlaſſen, ſondern ſie müſſen alle gleichzeitig in planmäßiger Harmonie ausgebildet werden.

Man muß ferner jeden Gegenſtand mit dem Organe auffaſſen, für welches er beſtimmt iſt, d. h. man muß z. B. nicht mit den Augen hören oder fühlen wollen. Daß dieſe Regel nicht überflüſſig iſt, ſieht man an jenen Menſchen, welche begierig nach der Gegend hinſehen, von welcher Töne herkommen, die ſie gern auffaſſen möchten; ſie würden dieſes zuverläſſig unterlaſſen, wenn ihr Ohr dabei gehörig angeſtrengt wäre.

Auf jede Empfindung muß man endlich ſo viel Zeit verwenden, daß der Gegenſtand durch die Anſchauung ganz zergliedert werden kann; dadurch kommt Deutlichkeit, Vollſtändigkeit und Wahrheit in die ſinnliche Erkenntniß und durch fortgeſetzte Uebung darin bringt man es endlich zu einer Fertigkeit, alle Theile einer Empfindung und ihres Gegenſtandes ſchnell aufzufaſſen und zu ordnen; ſie erzeugt Scharfſinn und ſchnelle Ueberſicht.

Verſchieden iſt die Stufe, auf welcher die einzelnen Sinne in Rückſicht ihres Adels und ihrer Vortrefflichkeit ſtehen. Die niedrigſten Sinne ſind Gefühl und Geſchmack, denn ſie müſſen den Körper unmittelbar berühren, von welchem ſie Empfindungen aufnehmen ſollen. Höher hebt ſich ſchon der Geruch, indem er die Beſchaffenheit entfernter Körper verräth, doch kommt er dem Gehöre in dieſer Rückſicht nicht bei, welches Schall und Töne von viel größeren Abſtänden aufnimmt. Alle dieſe Sinne aber feſſeln den Menſchen noch an die Erde; über

Digitized by Google

die Erde hinaus zu Gestirnen und überirdischen Welten trägt seinen Geist der edelste aller Sinne, das Auge. Aber nicht allein in Hinsicht auf die Ferne ist das Auge der vortrefflichste Sinn, sondern auch in Hinsicht auf die Menge der Gegenstände, welche er auf einmal auffassen kann, können die andern nicht mit ihm verglichen werden.

Auch mit den Sinnen hat die Natur den Menschen über alle übrigen Thiere gestellt. Es ist wahr, die Natur hat den Thieren einzelne Sinne mit einem höheren Grade von Vollkommenheit verliehen, aber bei ihnen liegen alle übrigen desto tiefer, dem Menschen hat sie dagegen alle mit gleicher Schärfe und Kraft gegeben, und ihnen außerdem noch einen größern Wirkungskreis dadurch geöffnet, daß sie den vornehmeren Sinnen durch den aufrechten Gang einen viel höhern Standpunkt eingeräumt hat.

Das Mittel, durch welches das Auge des Menschen in Verbindung mit der übrigen Schöpfung gebracht wird, ist das Licht, die Quelle alles Lebens, aller Schönheit und Freuden. Der Genuß, welchen der Mensch durch das Auge in sich zieht, ist so unerschöpflich und allmächtig lockend, daß es gewiß keines Mahnens bedarf, um des Menschen Auge zur Thätigkeit zu erwecken; ihn aber mit dem rechten Gebrauche dieses Sinnes, mit den Mitteln, ihn auf das Höchste zu vervollkommnen, und mit den Gefahren, durch welche er der Freuden des Lichtes beraubt werden kann, bekannt zu machen, dieses ist für Viele nichts weniger, als überflüssig.

Je mehrere Gegenstände das Auge auffassen kann, desto vollkommener ist es, am größten wird aber sein Wirkungskreis sein, wenn es ferne und nahe, große und kleine, mit vielem und wenigem Lichte umgebene zu unterscheiden vermag. Das Auge des unverdorbenen Naturmenschen besitzt diese Kraft in einem hohen Grade, es hat in der Ferne und in der Nähe, beim Tage und bei der Nacht eine Schärfe, von welcher sich

Digitized by Google

der verfeinerte Menſch keinen Begriff machen kann. Naturgemäße Uebung ohne übermäßige Anſtrengung, der beſtändige Aufenthalt im Freien, die Jagd, die abwechſelnde Aufmerkſamkeit auf ferne und nahe, auf große und kleine Gegenſtände, der Gebrauch der Augen im Finſtern, ſind die Urſachen dieſer Vollkommenheit, welche ſich der verfeinerte Menſch durch ſein Schwanken zwiſchen Mangel an Uebung auf der einen, und übermäßige Anſtrengung auf der andern Seite recht früh zu entziehen weiß.

Schwäche der Augen iſt der häufigſte Fehler, welchen man bei dem verfeinerten Menſchen antrifft. Die Urſache davon liegt in dem zu raſchen Leben überhaupt, in dem zu gierigen Genuſſe aller Lebensfreuden, beſonders aber in zu ſtarker Anſtrengung der Augen durch immerwährende Beſchäftigung mit kleinen Gegenſtänden, in zu wenigem oder zu hellem Lichte, durch unmäßiges Schreiben, Zeichnen, Malen, durch das beſtändige Betrachten glänzender, oft ſehr kleiner Körper, welches manche Erwerbzweige, als das der Kupferſtecher, Uhrmacher, Juweliere, Sticker und ſo vieler anderer, nothwendig machen; durch den Mißbrauch der Vergrößerungs- und Ferngläſer, welche vor einiger Zeit ſogar zum Modeartikel geworden ſind. Das iſt der Kunſtgriff der feineren Welt; wenn ſie ihrem Elende das Anſehen des Elendes benehmen will, ſo macht ſie es zur Mode. Nicht allein der ſtarke Lichtreiz, welcher bei dieſen Beſchäftigungen auf den Sehnerven wirkt, ſondern auch die immer gleiche Spannung und Unbeweglichkeit des Auges tragen in dieſen Fällen zum Ruin des Auges bei, denn durch dieſe Anſpannung werden nicht allein die Theile des Auges erſchlafft, ſondern auch die freie Bewegung der Säfte in ihnen und die Abſonderung der durchſichtigen Flüſſigkeiten, durch welche die Verrichtung des Auges vorzüglich vermittelt wird, gehemmt und verändert. Das Auge wird roth, oft ſchmerzhaft und entzündet, es trübt ſich, der Blick wird matt, es ſchwimmt

Digitized by Google

in Thränen, es entstehen schwärende Flecken vor den Augen und nicht selten beginnt die Bildung des grauen Staars. Ist das Auge einmal von Entzündung heimgesucht worden, so kehrt diese bei der leisesten Veranlassung zurück und kann durch hinterlassene Flecken und Felle auf dem Augensterne, durch Ergreifung der inneren Theile des Auges, durch Vereiterung und andere schlimme Ausgänge gänzlichen Verlust des Gesichtes herbeiführen.

Am sichersten würde man diesem Unglücke entgehen, wenn man alle die angeführten Anstrengungen des Auges, insoweit sie zu heftig sind, vermeiden könnte. Allein Vielen ist das unmöglich; ihre und ihrer Familie Erhaltung heischt es, dem Berufsgeschäfte mit Anstrengung sich zu widmen. Wir müssen daher auf Mittel denken, wodurch der Schaden, welchem das Auge dabei bloß gestellt wird, wenigstens vermindert werden kann, und wir glauben sie in folgenden Verhaltungsregeln gefunden zu haben. Bei jeder Augenarbeit muß man sich hüten, das Auge beständig starr, ohne alle Bewegung auf den Gegenstand zu richten; man muß vielmehr oft mit den Augen blikken; denn jeder Augenblick ist ein Moment der Ruhe für das Auge; (es versteht sich, daß man unter Augenblick hier das schnelle Schließen und Oeffnen des Auges mit dem Augenliede verstehe). Ungeachtet dieser Vorsicht darf man doch nie eine solche Arbeit ohne alle Unterbrechung zu lange fortsetzen; je stärker die Anstrengung ist, desto öfter muß man sie ganz unterbrechen und dem Auge durch Ruhe Erholung gewähren. Man verändert die Stellung, welche man während der Arbeit hatte; ist man vorher gesessen, so geht man auf und ab; hat man glänzende und blendende Gegenstände vor den Augen gehabt, so erholt man sich am leichtesten in einem nicht sehr erhellten, grün ausgemalten Zimmer, in welchem sich keine schimmernden Dinge befinden; man bewegt hier die Augen nach allen Richtungen und bedeckt sie dann und wann mit den Hän-

Digitized by Google

den. Frische Luft müssen solche Menschen nie im hellen Sonnenscheine schöpfen, am wenigsten in Gegenden, wo der Sonnenstrahl von der Spiegelfläche eines Wassers, von weißen Wänden, Felsen oder Erdflächen oder gar vom Schnee zurückgeworfen wird. Grüne, schattigte Gegenden, oder freie Wiesen nach Sonnenuntergange besucht; werden ihnen die wohlthätigste Erquickung verschaffen. Sind die Augen brennend, so wird Baden mit kaltem Wasser am geschwindesten Linderung verschaffen.

Kurzsichtige Augen muß man mit schwachen nicht verwechseln; denn obschon schwache Augen sehr oft auch kurzsichtig sind, so sind doch bei weitem nicht alle kurzsichtige auch blöde, vielmehr unterscheiden sie oft in der Nähe die kleinsten Gegenstände viel schärfer, als andere nicht kurzsichtige. Die Ursache der Kurzsichtigkeit ist oft angeboren; alle stark gewölbten Augen sind kurzsichtig. Noch öfter aber ist sie durch Gewohnheit angekünstelt. Sind nicht für den, dessen Augen nicht weit tragen, die herrlichsten, reizendsten Aussichten, ganz verborgene, nie empfundene Schönheiten der Natur? Und ist er nicht aller der sanften Rührungen, aller der großen, erhabenen Empfindungen, welche sie bei einem Menschen von gesunden Sinnen erwecken, ganz beraubt? Der beständige Aufenthalt in Zimmern, das Wohnen in engen Gassen, welche keine Aussicht gewähren, der unzeitige Gebrauch der Vergrößerungsgläser, das zu starke Annähern der Gegenstände an die Augen sind die Veranlassungen dazu. Die Mittel dagegen wird man im Gegentheile von allem diesem finden: wenn man in Gegenden wohnt, welche eine freie Aussicht gewähren; wenn man sich oft im Felde aufhält; wenn man die Gegenstände, mit denen man sich beschäftiget, gehörig von den Augen entfernt; wenn man sich der Hohlgläser bedient.

Zu weitsichtig, ohne das Nahe gehörig unterscheiden zu können, werden die Augen, wenn der Augapfel mehr platt,

Digitized by Google

als erhaben iſt. Es iſt dieſes gewöhnlich eine Folge des hohen Alters und kann nur durch Brillen, welche nach Verhältniß des Augenbrennpunktes geſchliffen ſind, verbeſſert werden.

Die meiſten kultivirten Menſchen fehlen darin, daß ſie ihre Augen nicht an die Finſterniß gewöhnen. Kommen ſie etwa einmal an einen finſtern Ort, ſo wiſſen ſie ſich nicht zu helfen und haben gegen etwaige Gefahren kein Rettungsmittel in ihrer Gewalt. Der, welcher ſich oft im Finſtern aufhält, gewöhnt ſein Auge, auch hier Gegenſtände zu unterſcheiden und kann ſich vor Fällen, Stößen, und andern Verletzungen recht gut ſichern.

Das Gehör wird, wenn man hie und da eine fade Unterhaltung ausnehmen will, bei weitem nicht ſo ſehr angeſtrengt, als das Geſicht. Die Tonkunſt iſt der einzige Erwerbzweig, welcher durch das Gehör getrieben wird und zur Uebung dieſes Sinnes aufmuntert, die meiſten übrigen Menſchen kultiviren es nur ins Grobe, und berauben ſich dadurch mancher Vortheile, welche eine feinere Entwickelung deſſelben gewähren könnte. Indeſſen fehlt es nicht an Gelegenheiten in der Welt, wo das Gehör durch ſtarkes Getöſe heftig angegriffen, wohl gar vernichtet werden kann. Z. B. ſtarkes Schießen, Schlagen auf klingenden Metallen u. dgl. Man wird dieſem Unfalle zuvor kommen, wenn man bei ſolchen Gelegenheiten dem Gegenſtande, von welchem die erſchütternden Töne kommen, nicht das Ohr, ſondern das Geſicht zuwendet und dadurch verhindert, daß die Schallſtrahlen nicht in gerader Richtung und zu großer Menge in das Ohr fahren.

Viele glauben für die Kultur ihres Gehörs nicht beſſer ſorgen und alle Mängel deſſelben nicht ſicherer vermeiden zu können, als wenn ſie das Ohrenſchmalz recht fleißig herausnehmen. Allein man iſt in einem großen Irrthume, wenn man das Ohrenſchmalz für eine überflüſſige Unreinigkeit anſieht; es iſt vielmehr ein Erhaltungsmittel des Ohres und ein Schutzmittel ge-

Digitized by Google

gen äußere Angriffe von Insekten u. dgl., und man thut der Natur einen schlechten Liebesdienst, wenn man mit der Hinwegräumung desselben gar zu sorgfältig ist. Den Ueberfluß davon hinweg zu schaffen, könnte man, im gesunden Zustande wenigstens, der Natur überlassen, welche, anderwärts überall in der Beseitigung des Unnützen so sorgfältig, dieses hier schwerlich der unsichern Sorge des Menschen anheim gestellt haben wird. Wer reinigt den Thieren die Ohren, die doch meistens ein viel schärferes Gehör haben, als der kultivirte Mensch? Ich würde mich bei diesem Gegenstande nicht aufhalten, wenn ich nicht wüßte, daß sich Menschen durch ein rohes Verfahren beim Ohrenreinigen, wozu sie gewöhnlich harte Ohrlöffel wählen, Verletzungen, Entzündung und Vereiterung im Ohre zugezogen hätten.

Daß der verfeinerte Mensch die natürliche Bestimmung des Geruchsinnes ganz verkenne, hierüber haben wir schon oben geklagt; wir haben da zugleich bemerkt, daß dieser Sinn das wichtige Geschäft habe, fast ausschließlich für die Gesundheit des Menschen zu wachen und ihn von der heilsamen Beschaffenheit der Luft, der Speisen und Getränke zu unterrichten. Gegenden, die mit Gestank angefüllt sind, zu fliehen, Nahrungsmittel, welche widrig riechen, nicht anzurühren, dieses sind Gebote der Natur, welche sie durch den Geruchsinn kund macht. Allein statt dieser Stimme zu gehorchen, oder den Geruch in Fällen, die ihn angehen, um Rath zu fragen, wird er von dem verfeinerten Menschen gewöhnlich übergangen, da aber, wo er wider den Willen seines Besitzers laut wird, und die Gegenwart stinkender, folglich auch schädlicher Ausdünstungen mit Gewalt kund macht, sucht man ihn zu bestechen; gegen üble Gerüche der Luft wird er mit Tabak, Lavendelwasser u. dgl. betäubt, an übelriechende Speisen mit Gewalt gewöhnt. Dadurch wird er natürlicher Weise zu seinem Dienste ganz untauglich, die Gesundheit des Menschen aber dabei übel berathen,

Digitized by Google

indem sie den sorgfältigsten Rathgeber, welcher sie gegen die Schädlichkeiten, die den menschlichen Körper umgeben, oder in ihn eingehen, warnte, verliert. Man muß es oft hören, wie Menschen sich darüber verwundern, daß Thiere giftige Kräuter durch den Geruch unterscheiden. Nicht selten wird diese Verwunderung mit der Klage begleitet, daß die Natur dem Menschen diese Fertigkeit versagt habe.

Andere, welche der Natur nichts zu Schulden kommen lassen wollen, glauben sie hinlänglich vertheidigt zu haben, wenn sie erinnern, die Natur habe diesen Mangel an sinnlicher Unterscheidungskraft durch die Vernunft ersetzt. Keinesweges! der Mensch hat außer der Vernunft auch den Geruchsinn, er hat ihn mit den Thieren zu gleicher Bestimmung, und es ist *seine* Schuld, wenn er ihn durch Mangel an Uebung oder durch widernatürliche Behandlung zu seinem Dienste untauglich macht. Läßt man jeden Menschen von Jugend auf seine Nase dazu gebrauchen, wozu sie geschaffen ist; läßt man ihn jedes Nahrungsmittel zuvor durch den Geruch untersuchen: so wird er es durch anhaltende Uebung, besonders, wenn er den Geschmack mit zu Hülfe nimmt, dahin bringen, das Gute und Schädliche so gut zu unterscheiden, als jedes Thier des Feldes.

Aber dem *Geschmacksinne*, den die Natur dazu gegeben hat, das Urtheil des Geruches über die Beschaffenheit der Speisen und Getränke zu bestätigen, geht es nicht viel besser, als diesem. Auch er wird auf der einen Seite ganz vernachlässigt und auf der andern durch Mißbrauch verdorben. Wem fällt es ein, den Geschmackssinn seines Kindes zu üben und ihm dadurch in Rücksicht auf Nahrungsmittel eine eigene Wahlfertigkeit beizubringen? Dafür wird ihm gleich nach der Geburt dieser Sinn durch heiße Breie und späterhin durch gesalzene, gesäuerte und gewürzte Speisen so sehr abgestumpft, daß es sich selbst überlassen zu der Wahl einer noch unbekannten Speise

Digitized by Google

ganz untauglich ist, und den Erfolg des ersten Versuches dem Schicksale überlassen muß.

Indem ich hier dem Geschmackssinne bei der Erziehung mehr Aufmerksamkeit zugewendet wissen will, so kann dieses nur in der Absicht gemeint sein, um durch Erhaltung desselben in seiner Integrität und durch das Bewußtwerden der verschiedenen Abstufungen desselben, ihn dazu fähig zu erhalten, wozu die Natur ihn ursprünglich bestimmte, zum Wächter in gesunden und kranken Tagen, keineswegs aber durch mannigfaltige, erkünstelte Gaumenreize denselben zu raffiniren, und dadurch eine neue Quelle für körperliche und geistige Uebel zu eröffnen.

Hier ist der schicklichste Ort eines Genußartikels zu erwähnen, welcher sehr viel zum Verderbniß des Geruch- und Geschmackssinnes beiträgt, weder zur Speise, noch zum Tranke dient, und doch in einer außerordentlichen Menge verzehrt wird — des Tabaks — welcher geschnupft, geraucht und gekaut wird. Das Tabakskraut ist ein heftiges Gift von einem abscheulichen Geschmacke und widrigen Geruche; man braucht nicht viel davon zu genießen, um sich Uebelkeit, Schwindel, Betäubung, große Mattigkeit, Hitze, heftiges Erbrechen und Purgiren, Raserei, Zuckungen und selbst den Tod herbei zu führen. Und doch werden mit diesem Gifte unermeßliche fruchtbare Fluren von Europa bedeckt, blos um seine gedorrten Blätter zu verbrennen, und den Mund zum Rauchfange für ihren Dampf zu machen oder mit dem Pulver derselben die Nasenlöcher zu verstopfen, ihnen ein häßliches Aussehen zu geben, und der Natur zu beweisen, daß es überflüssig war, dem Menschen eine Nase zu machen. Denn wozu nutzt ihm diese, wenn er sie mit Gift betäubt, und zum Geruche untauglich macht? Das Schnupfen kann aber außerdem selbst mancherlei Krankheiten den Zutritt leichter machen. Durch die Geruchsnerven, deren Ausbreitung dem Gehirn so nahe liegt, kann das Gehirn betäubt und das ganze Nervensystem geschwächt werden,

Digitized by Google

besonders müssen die Augen leiden, welche mit der Nase in enger Verbindung stehen und es ist eine Frage, ob die so allgemeine Schwäche derselben nicht auch zu dem Tabaksschnupfen in einem näheren Bezuge stehe? Oft kommt der mit Schleim vermischte Tabak durch die hinteren Nasenöffnungen in den Schlund und Magen und daß er dort Uebelkeit, Erbrechen, Störung der Verdauung u. s. f. erregen müsse, das läßt sich aus seinen Eigenschaften leicht berechnen. Es mag wohl auch Krankheiten geben, die sich durch den Gebrauch der Nießpulver lindern und heben lassen; hier sollte man aber die Arznei nicht eher brauchen, bis die Krankheit da wäre, sonst beraubt man sich durch den gewöhnlichen Gebrauch der Arznei des Hülfsmittels gegen dieselbe, wenn sie wirklich eintritt.

Viel heftiger noch wirkt der Tabak, wenn er geraucht oder gekaut wird. Seine giftigen Eigenschaften erfahren alle Tabaksraucher bei ihren ersten Versuchen und nur nach und nach werden sie ihnen unmerklich, ohne daß das Rauchen deßwegen aufhören sollte, schädlich zu sein. Denn abgesehen von dem, daß das beständige Rauchen den Geschmacksinn abstumpft, wird es besonders durch den großen Verlust des Speichels nachtheilig, welchen es auch gewohnten Tabakrauchern zuzieht. Zwar wird der Speichel von den meisten Menschen für eine überflüssige Feuchtigkeit gehalten, die zum Auswurfe bestimmt sei; wie sehr sie sich aber in dieser Meinung von der Wahrheit entfernen, dieses würden sie mit Verwunderung wahrnehmen, wenn sie wüßten, daß der Speichel für die Verdauung ein unentbehrliches Bedürfniß sei; denn nicht genug, daß er beim Kauen die Auflösung der Speisen einleitet, so wird er auch noch außerdem beständig in den Magen hinabgeschluckt, um zur weitern Verdauung mitzuwirken. Das anhaltende Tabakrauchen muß also nothwendig diese in Unordnung bringen und dadurch manchem Gebrechen des Körpers die Thüre öffnen. Der Aufwand von Säften, welche die unaufhörliche Wiedererzeu-

Digitized by Google

gung des verlornen Speichels herbeiführt, entzieht den übrigen Theilen des Körpers die Nahrung und begünstigt Abmagerung, Schwäche und Abzehrung. Was wollen also die Menschen mit einem Genusse, gegen den sich die Natur sträubt und der in jeder Rücksicht verdächtig ist?

Zu welcher Vollkommenheit man durch Uebung den Fühlsinn (Tastsinn) erheben kann, beweisen Blinde, welche durch das Gefühl die Augen zu ersetzen wissen. Er ist der Sinn, welcher uns von der Härte und Weichheit, von der Beschaffenheit der Oberfläche der Körper unterrichtet, das Urtheil des Gesichtes berichtigt und im Nothfalle dessen Stelle vertritt. Die meisten Menschen wissen nichts damit anzufangen, lassen ihn unbebaut liegen, und geben dadurch Veranlassung zu vielen irrigen Vorstellungen von Gegenständen, die sie statt mit dem Gefühlsinn zu untersuchen, mit dem Gesichte auffassen; sie büßen dadurch eine Menge von Vorstellungen ein, bleiben ungeschickt in allen Geschäften, welche ein feines Gefühl erfordern und in Fällen, in welchen sie das Auge verläßt, entbehren sie das beste Hülfsmittel, von den Dingen, von welchen sie umgeben werden, sich Kundschaft zu verschaffen und von mancher Gefahr zu retten

Hieraus leuchtet die Nothwendigkeit von selbst ein, durch zweckmäßige Kultur und Reinlichkeit einerseits für die naturgemäße Ausbildung dieses Organs, anderseits durch zweckmäßige, schon in den Kinderjahren begonnene Uebung die Funktionen desselben zu vervollkommnen und zum deutlichen Bewußtsein zu bringen.

Kultur der innern Sinne, der Phantasie, des Gedächtnisses.

Alle Vorstellungen, welche durch die Einwirkung äußerer Dinge auf die äußern Sinne entstehen, kann die Seele auch

Digitized by Google

ohne äußere Einwirkung wieder erwecken; ſie bedarf dazu ebenfalls der Vermittlung gewiſſer Nervenorgane, welche im Gehirne liegen und zum Unterſchiede von den äußern, die innern Sinne genannt worden ſind. Dieſe ſtehen mit jenen in der engſten Verwandtſchaft, ihre Thätigkeit wird durch die Verrichtungen der erſteren erweckt, ſie nehmen den Stoff, welchen jene liefern, auf, ſtellen ihn zunächſt der Seele dar und bewahren ihn, damit er der Anſchauung immer zu Gebote ſtehe. Die innern Sinne ſind es, in welchen die Seele die ganze Schöpfung im Kleinen nachbildet, und in denen ſie die Gegenſtände nach Belieben betrachtet, ohne von ihnen umgeben zu werden. In ihnen wohnt Phantaſie und Gedächtniß und der geſammte Stoff des Denkens; je weniger ſie bei einem Thiere entwickelt ſind, deſto ärmer iſt ſein Denken. Ihre Organe wohnen in dem obern und vordern Theile des Kopfes, im großen Gehirne, und die Erfahrung beſtätigt es, daß ein Thier um ſo mehr an Denkkraft und Seelenfähigkeiten verliert, je kleiner der vordere und obere Theil ſeines Schädels ausfällt.

Phantaſie und Gedächtniß ſtehen alſo unter der Vermittlung von Organen, und wie alle Organe unter den Geſetzen der Organiſation. Erweckt und mit Gegenſtänden bereichert werden die innern Sinne durch die Verrichtung der äußern, und auch hieraus ergibt ſich die Wichtigkeit der Kultur der äußern Sinne für die geſammte Menſchenglückſeligkeit. Ihre vollkommene Entwickelung aber und ihre größte Kraft erhalten ſie erſt alsdann, wenn ſie von den äußern Sinnen losgeriſſen und in ihrer Selbſtſtändigkeit, d. h. als innere Sinne geübt werden. Werden die innern Sinne nicht getrennt von den äußern geübt, ſo kommt es nie zur Ausbildung der Phantaſie. Dieſe Trennung aber muß allmälich und planmäßig geſchehen. Anfänglich müſſen die Bilder, die man ſo eben durch die Anſchauung bekommen hat, ſogleich nach der Empfindung wieder zurückgerufen werden; ſie ſtellen ſich da der innern Anſchauung mit

Digitized by Google

viel größerer Leichtigkeit und Lebhaftigkeit wieder dar, als wenn man sie erst spät nach der Anschauung wieder erwecken will. Durch lange fortgesetzte Wiederholung gewinnt der innere Sinn immer mehr an Leben und Stärke und die Phantasie an Kraft, Licht und Wachsthum. Kommt in diese Uebung Zusammenhang, Plan und Ordnung; werden die innern Anschauungen den äußern genau und wahrhaft nachgebildet; so wird dadurch das Gedächtniß entwickelt und vervollkommnet.

Obgleich der Hauptgrund der Verschiedenheit des Gedächtnisses nach seinen mannigfaltigen Modifikationen und Abstufungen auf Verschiedenheit der Individualität der ursprünglichen Anlagen beruht, und selbst die sorgfältigste Kultur ein Minimum der Gedächtnißkraft nicht zu jener Höhe steigern kann, zu der sich ein glücklich organisirter Kopf leicht emporschwingt, so vermag doch gerade hierin Uebung unendlich viel; und nie sollte sie in der Erziehung vernachlässigt werden. Die Alten brachten den Inbegriff der Regeln, nach welchen Gedächtnißübungen anzustellen sind, in eine eigene Kunst, die sie Mnemonik nannten. Diese gründet sich auf den Gesetzen der Ideenvergesellschaftung, die noch immer allen Uebungen dieser Art, wenn sie fruchtbar sein sollen, zu Grunde gelegt werden müssen.

Die Anstrengung der innern Sinne muß, wenn sie der Natur entsprechen soll, den allgemeinen Gesetzen des Organismus gehorchen. So wie überall, so darf auch hier nicht zu viel und nicht zu wenig geschehen; es darf nicht auf Kosten eines Dritten geschwelgt werden; die Thätigkeit der innern Sinne muß ein gewisses Verhältniß zu den übrigen Kräften des Körpers haben, sie müssen besonders unter einander selbst und mit den äußern Sinnen im Einverständnisse wirken. Die Vernachlässigung dieses Gesetzes bringt mancherlei Arten von geistigen Mißgeburten zu Tage. Schlummern nämlich die innern Sinne immer in Unthätigkeit dahin, so offenbart sich dieser Zustand

Digitized by Google

durch Dummheit, im höhern Grade durch Blödſinn. Menſchen dieſer Gattung ſehen und hören wohl, das Geſehene und Gehörte wird aber nicht Eigenthum ihres Geiſtes; ſie denken nicht. Die nämliche traurige Folge hat die übermäßige Anſtrengung der innern Sinne, daher die Beiſpiele nicht ſelten ſind, daß Männer von Genie, die ihr Leben mit großer Geiſtesthätigkeit ausfüllten, zuletzt das Gedächtniß verlieren, geiſtesſchwach und blöde werden.

Ehe es aber zu dieſem Grade der Geiſteserſchöpfung kommt, muß er oft noch zuvor eine andere Stufe der Geiſtesentartung durchlaufen. Ueberſpannung der innern Sinne entreißt zuletzt den äußern alle Oberherrſchaft und lügt eingebildeten Gegenſtänden Wirklichkeit an. Sie führt auf dieſe Weiſe in einem geringern Grade zur Narrheit, in einem höhern aber zum Wahnſinne, welcher, je nachdem dieſer oder jener, einer oder mehrere der innern Sinne das Uebergewicht erhalten, verſchiedene Geſtalten annimmt.

Eine der vorzüglichſten Urſachen, durch welche die innern Sinne unmäßig und ohne das nöthige Verhältniß zu andern Geiſteskräften angeſtrengt werden, iſt das übertriebene Leſen der Romane und ähnlicher phantaſtiſcher Schriften, welche meiſtens ſelbſt nichts, als Produkte eines verſchrobenen innern Sinnes ſind. Dieſe geiſtige Ausſchweifung, in deren Sklaverei beſonders das weibliche Geſchlecht ſeufzt, untergräbt die Geſundheit des Körpers und der Seele und mit ihr alle Pfeiler menſchlicher Glückſeligkeit. Gewöhnlich wird dabei eine ſitzende Lebensart in eingeſperrter Luft geführt und dadurch das ganze Heer von Krankheiten herbeigezogen, welche von Mangel an Bewegung, vom Sitzen, vom ſchwachen Athmen, von Mangel an friſcher Luft herſtammen und welche ſich durch Schwäche des ganzen Körpers, Unordnungen in allen, dem Weibe eigenthümlichen Lebensverrichtungen, Bleichſucht, überſpannte Empfindlichkeit, Krämpfe u. dgl. zu erkennen geben. Der Geiſt erhält

Digitized by Google

eine ganz verkehrte Richtung, unbekannt mit der wirklichen Welt, leben ſolche Menſchen nur in einer eingebildeten; überall ſuchen ſie ihre geträumten Ideale und da ſie dieſe nicht finden, ſo ſind Mißvergnügen, Verdruß, Menſchenſcheu, Traurigkeit ihre beſtändigen Begleiter. Ihr ganzes Leben wird nach romantiſchen Plänen angelegt und da dieſe nothwendig immer mißlingen müſſen, ſo ſind unglückliche Liebe, Mißheirathen, unglückliche Ehen und Verſcherzung alles bürgerlichen und menſchlichen Glückes, die Ungeheuer, welche durch dieſen Mißbrauch der Lektüre ins Leben erweckt werden, und nicht ablaſſen, ihren unglücklichen Opfern den Seelenfrieden vom Herzen zu nagen und ihre Geſundheit zu untergraben, bis ein frühzeitiger Tod dieſes große Trauerſpiel beſchließt.

Würdige Aufgabe der Erziehung bleibt es daher, einer zu trägen Phantaſie durch Lebendigkeit der Anſchauung, namentlich der großartigen und erhebenden Werke der unendlich mannigfaltigen Werke der Natur, ſo wie durch Belebung und Hinweiſung auf die ſchönen Werke der Kunſt, einen höheren Schwung zu geben; eine zu feurige aber, den Verſtand überflügelnde, durch Beſchäftigung mit mehr abſtrakten Gegenſtänden, als Mathematik, Sprachen u. dgl. bis zu einem gewiſſen Grade herabzuſtimmen.

Digitized by Google

Drittes Kapitel.

Von der höhern Geistesthätigkeit. Vom Studiren und Nachdenken.

Wer die Frage aufwerfen kann, ob der Mensch zum Nachdenken bestimmt sei? der macht sich eben so lächerlich, als wenn er fragte, ob das Licht zum Leuchten gemacht sei? denn durch diese Frage beurkundet er schon seine Bestimmung zum Nachdenken. Diese Frage selbst ist eine Frucht des Nachdenkens und beweist, daß der Mensch *Anlage* dazu habe. Wozu aber gäbe die Natur die Anlage, wenn sie ihren Gebrauch versagte? Es lassen sich wohl Fälle denken, daß ein Geschöpf die Höhe nicht erreiche, auf welche die Natur es hingewiesen hat, daß aber ein geschaffenes Wesen *über* den Kreis hinaustrete, durch welchen es von ihr begränzt worden ist, und mehr leiste, als das, wozu es von ihr Anlagen und Kräfte bekommen hat, dieses läßt sich nicht einmal als möglich denken. Wenn sich daher der Mensch durch höhere Geistesthätigkeit über die gesammte thierische Schöpfung emporschwingt, woher nahm er die Kräfte dazu, wenn er sie nicht aus den Händen der Natur empfangen hat? Der größere und vollkommenere Gehirnbau, durch welchen der Mensch vor allen Thieren auf das vollkommenste ausgezeichnet ist, und welcher mit den Stufen der Geistesthätigkeit in der engsten Verbindung steht, läßt über diese Bestimmung keinen Zweifel mehr übrig.

Digitized by Google

Ungeachtet dieser sprechenden Beweise, welche uns die Natur selbst unter die Augen legt, hat es doch Menschen gegeben, die behauptet haben, das Nachdenken entspringe aus einer kränklichen Entartung der menschlichen Natur. Und in der That sie haben Gründe auf ihrer Seite, welche etwas zu bedeuten haben. Die Erfahrung stimmt ihnen bei, wenn sie behaupten, daß sich viele Menschen durch ihr Nachdenken weiter nichts erwerben, als geistige und körperliche Leiden. Es ist nur zu wahr, daß man in jenen Menschenklassen, deren eigentliches Berufsgeschäft fast allein im Denken besteht, sehr wenige findet, die sich einer erträglichen Gesundheit und Seelenheiterkeit erfreuen. Blasse, magere oder aufgedunsene Gestalten, mit abgelebten Zügen und düsteren Mienen und einer Haltung, welche Schwäche und Hinfälligkeit verräth, kommen uns gewöhnlich entgegen, wenn wir Gelehrte besuchen wollen. Nur gar zu oft steht ihr schönstes Lebensjahr auf ihrem Leichensteine. So wahr und traurig dieses auch immer sein mag, so könnte es mich wenigstens nicht überzeugen, daß der Mensch seiner Glückseligkeit näher treten würde, wenn er allem Nachdenken entsagen wollte. Mir ist die Stimme der Natur, welche den Menschen zum Nachdenken auffordert, zu hörbar; zu hell liegt vor meinen Augen die weiseste Zusammenstimmung der gesammten Schöpfung zu höhern Endzwecken, zu allgemein ist die Bestätigung der Wahrheit, daß alles, was die Natur anfängt, auch zum Guten vollendet wird, als daß ich mich überwinden könnte zu glauben, alle üblen Folgen des Nachdenkens entständen aus der Natur des Nachdenkens selbst. „Ist doch das Denken an und für sich eine „wahrhaft menschengemäße, wohlthätige, beglückende Beschäf„tigung, die den Menschen seiner höheren Bestimmung gelinde zu„lenkt, indem sie seiner irdischen entspricht!“ Aus dem Mißbrauche desselben entspringen sie — dies ist der erste Gedanke, der sich uns bei ihrer Betrachtung aufdringen muß.

Digitized by Google

Allerdings ist das Nachdenken eine der anstrengendsten Lebensbeschäftigungen.

Um dieses zu begreifen, muß man mit den Vorgängen des Denkens selber nähere Bekanntschaft haben; man muß wissen, daß das Denken weiter nichts, als eine Verbindung der sinnlichen Eindrücke zu Anschauungen, der Anschauungen zu mehr umfassenden Begriffen, und der Begriffe zu den höchsten alles übersehenden Ideen sei. Das ganze Streben des Geistes geht dahin, das Mannigfaltige der Vorstellungen zu vereinfachen und dieses Vereinfachen so weit zu treiben, bis er es zur Vollendung, zur höchsten Einheit gebracht, und von allem Denken, Sein und Werden den ersten Grund und den letzten Zweck erkannt hat. Aller Stoff zum Nachdenken wird aus den innern Sinnen genommen und der Geist muß eine Menge von Vorstellungen zuvor in ihnen wieder erwecken, ehe er sich mit dem Nachdenken darüber abgeben kann. Jede sinnliche Vorstellung aber besteht aus mehreren Elementen, welche alle bei der Wiedererweckung derselben nachgebildet werden müssen. Wenn es nun ausgemacht ist, daß das Vorstellen im innern Sinne, durch Thätigkeit in den Organen des Gehirns zu Stande komme, eine Wahrheit, welche Aerzte durch die überzeugendsten Thatsachen beweisen können; wenn bei jeder einzelnen Vorstellung so viele Organentheile an der Thätigkeit Antheil nehmen müssen, als die Vorstellung Elemente hat; wenn man die außerordentliche Menge von Vorstellungen, welche beim Nachdenken auf einander folgen, vor Augen hat und die alles übertreffende Geschwindigkeit, mit welcher sie einander drängen, hinzudenkt: so steht die Ueberzeugung, daß beim Nachdenken eine Menge von Organen thätig sein, eine Menge von Kräften des Gehirns aufgewendet werden müssen, im hellsten Lichte vor uns.

Im Gehirne aber liegt die Wurzel des gesammten Nervensystems, welches einer Pflanze gleicht, die aus einer Wur-

Digitized by Google

zel zwei Stämme treibt, auf einem Stamme blüht das obere Nervensystem mit den höheren Organen des Denkens, auf dem andern aber das untere, welches die Lebensorgane des Körpers mit seinem belebenden Einflusse beherrscht. Wenn nun einer von beiden durch einen zu großen Kraftaufwand eines zu großen Ersatzes bedarf, und hierzu ein Uebermaß von Nahrungsstoffen aus der gemeinschaftlichen Wurzel in sich ziehet, so muß der andere nothwendig an Nahrung Mangel leiden und an Kraft abnehmen: übermäßige Anstrengung der Denkorgane wird die Mutter von der Erschöpfung der Lebensorgane werden. Die Erfahrung bestätigt dieses in seinem ganzen Umfange. Bei angestrengtem und lange fortgesetztem Studiren wird das Athmen kaum merklich, der Puls langsam, klein und schwach, die Haut blaß und kalt; es stellt sich eine Abneigung gegen alle Muskelbewegung, ein Gefühl von Mattigkeit, von innerer Unruhe und Verdrießlichkeit ein. Besonders auffallend ist die Verdauung vermindert, im Magen ist ein Gefühl von Schwere, der Unterleib wird aufgetrieben, man wird von verschlagenen Winden, von Leibesverstopfung gequält. Diese Beschwerden sind aber nur der Anfang größerer Uebel, in welche sie bei öfteren Wiederholungen übergehen und den mannigfaltigsten Verbindungen und den traurigsten Gestalten das Leben verbittern und verkürzen. Die gewöhnlichsten sind Blutspeien und Lungensuchten, Verstopfungen und Verhärtungen in den Eingeweiden des Unterleibes, goldene Ader, die schwarze Krankheit, Gelbsucht, Wassersucht, Hypochondrie, Nervenschwäche, Abzehrung u. a.

Dieses sind die Krankheiten, welche aus einer durch übermäßige Geistesarbeit erzeugten Lebensarmuth in den Lebensorganen des Gehirns entspringen. Aber auch in dem höhern Nervensysteme, in dem Denkorgane selbst wird dadurch der Grund zu schweren Gemüths- und Nervenkrankheiten gelegt, die sich nach ihrem zweifachen Ursprunge in zwei Hauptklassen

Digitized by Google

theilen, je nachdem ſie entweder aus übergroßer Empfindlichkeit, oder aus gänzlicher Abſtumpfung dieſer Organe entſtehen. Denn anfangs werden die Organe des Denkens durch die öftere Uebung immer empfindlicher, dieſe Empfindlichkeit erreicht zuletzt einen ſo großen Grad, daß auch der geringſte Eindruck hinreicht, zu große Bewegungen hervorzubringen. Daher Spannung und Schmerzen im Kopfe, innere Unruhe, Unvermögen, des Denkens ſich zu entſchlagen, ſo, daß man auch wider Willen zum Denken getrieben wird, Neigung zu allen unangenehmen Leidenſchaften, beſtändige Leiden des Geiſtes, unruhiger, traumvoller Schlaf, Nachtwandeln und auf der höchſten Stufe, Wahnſinn. Hat die Empfindlichkeit die höchſte Stufe überſchritten, und ſind die Organe überſpannt worden, ſo erfolgt Erſchöpfung mit Stumpfſinn, Mangel an Gedächtniß, Traurigkeit, Melancholie, Blödſinn. Eine beſondere Folge der übermäßigen Geiſtesanſtrengung iſt ſehr oft eine kränkliche Neigung zum Liebesgenuſſe, gegen welche der Gelehrte ſehr auf ſeiner Huth ſein muß, wenn er nicht von zwei gefräßigen Feinden aufgerieben werden will.

Entgehen kann man dieſen vielen und großen Uebeln, wenn man auch beim Nachdenken den Weg der Natur geht und ſich von ihrem Fingerzeige, dem Gefühle der Ermüdung, leiten läßt, wenn man nie vergißt, daß der Menſch kein reiner Geiſt ſondern mit der Thierheit innigſt vermählt, gegen die letztere gleiche Pflichten, als gegen den erſten zu erfüllen habe. Blos die Vernachläſſigung der thieriſchen Bedürfniſſe iſt die Urſache von den ſchädlichen Folgen des Studirens, welche man vermeiden wird, wenn man folgende Regeln beobachtet.

Man breche das Denken ſogleich ab, ſobald man das Gehirn ermüdet fühlt, d. h. ſobald das Denken anfängt läſtig zu werden, fühlbare Anſtrengung fordert, oder ein Gefühl von Völle, Spannung oder Hitze im Kopfe entſteht. Dieſes Gefühl iſt Warnung der Natur, daß die Organe des Gehirns erſchöpft

Digitized by Google

sind, Ersatz und Erholung bedürfen. Wer diese überhört und sich mit Gewalt anstrengt, das Studiren fortzusetzen, der wird bald anfangen, das eben geschilderte Unheil an seinem Körper zu spüren. Folgt man aber diesem Winke der Natur, so hat man die große Belohnung dafür, daß das Gehirn durch mäßige Arbeit nicht allein nicht erschöpft, sondern durch naturgemäße Uebung besser entwickelt, in seinen Organen gestärkt und zu seinen Verrichtungen geschickter werde. Man nimmt dadurch an Geisteskraft zu und wird in den Stand gesetzt, in der Folge im nämlichen Zeitraum nicht nur mehr, sondern auch leichter und länger zu studiren.

Hier stößt man aber auf eine nicht geringe Schwierigkeit; das Unterbrechen einer gelehrten Arbeit ist nicht immer so leicht als sich Mancher denken mag. Man kann wohl das Buch hinweglegen, den Schreibtisch verlassen, aber nicht leicht kann man dem Gedankenspiele entrinnen, in welches man sich einmal vertieft hat. Die Fertigkeit, seinen Gedanken sich zu entreißen, ist eine Hauptaufgabe für jeden denkenden Geschäftsmann, der bei der Erfüllung seines Berufs gesund, froh und lange leben will. Im Anfange gehört eine gewisse Gewalt dazu, die sich der Denker durchaus nicht verdrießen lassen muß, die nach und nach in eine immer größere Leichtigkeit übergeht und mit den herrlichsten Früchten belohnt wird. Das erste Mittel dazu ist vermehrte Aufmerksamkeit auf Gegenstände der äußeren Sinne; man muß irgend etwas vornehmen, was diese, ohne anzustrengen, beschäftigt, wenn man die inneren Sinne ihrer Bande entledigen will, eine kleine Handarbeit, ein unterhaltendes Gespräch; man trillert ein Liedchen, zählt die Athemzüge, die Pulsschläge oder — die Ziegel auf dem Dache. Durch Uebung wird man es auch in diesem Stücke zu einem gewissen Grade von Fertigkeit bringen und sich zuletzt eines jeden Gedanken nach Willkür entschlagen können, eine Fertigkeit, die auch auf das übrige Leben wohlthätigen Einfluß haben wird, zu wel-

Digitized by Google

chem, wenn es nur einigermaßen erträglich sein soll, eine bestimmte Gabe eines weisen Leichtsinnes unentbehrlich ist. Versäumt man es aber, sich durch diesen Kunstgriff der Herrschaft über seine Gedanken zu versichern, so wird die Seele Sklavin einer quälenden Phantasie, mit unauslöschlichen Zügen graben sich die Vorstellungen in die inneren Sinne, unaufhörlich schweben sie dem anschauenden Geiste vor und erfüllen ihn, da sie durch unabläßliches Anstrengen der Gehirnorgane in diesem unangenehme Gefühle hervorbringen müssen, mit beständigen Leiden. Daher verfallen solche Leute in Verdrießlichkeit, Furchtsamkeit, unausstehliche Bedenklichkeit, Sorgsamkeit, welche zuletzt in martervolle Hypochondrie übergeht.

Das zweite Hauptgesetz des Denkens, dessen Befolgung vor allem Nachtheile sicher stellt, ist dieses: Man dringe dem Geiste keine wichtige Arbeit zu einer Zeit auf, welche dem thierischen Leben angehört und für die Erholung des Körpers bestimmt ist.

Es ist daher unnatürlich, die Zeit der Verdauung dem Nachdenken zu widmen. Die Verdauung wird durch nichts so sehr gestört, als durch das Studiren nach dem Essen. Seine ganze Gesundheit aber kann man durch nichts so zuverlässig verscheuchen und sich allen möglichen Krankheiten blosstellen, als durch die Hindernisse, welche man dieser wichtigen Verrichtung, durch welche aller Ersatz und alle Kraft in den Körper eingeht, entgegensetzt. Wie kann sich der Gelehrte und Staatsbeamte verwundern, daß ihn Mangel an Appetit, Beschwerden im Unterleibe, Blähungen, Koliken, Hämorrhoiden, Leibesverstopfung und so viele andere Leiden, bei denen die Hinfälligkeit des Körpers täglich zunimmt, quälen, wenn er jeden Ersatz seiner Kräfte durch erschwerte Verdauung des Genossenen unmöglich macht?

Man verwende nicht die Zeit des Schlafes, die Nacht, zu Geistesarbeit. Die Nachtarbeiten der Gelehrten sind ihrer Ge-

Digitized by Google

ſundheit am allergefährlichſten, denn erſtens iſt der Körper und das Gehirn insbeſondere, durch das Tagewerk ſchon ſo weit erſchöpft, daß es der äußerſten Anſtrengung bedarf, um die Organe fernerhin in Thätigkeit zu erhalten. Fürs Zweite aber beraubt man ſich des ſo nöthigen Erſatzes der Kräfte, welchen die Nachtruhe gewährt, und ſtürzt ſo den Körper in eine Schwäche, die durch Mangel und Ueberſpannung zugleich hervorgebracht, den äußerſten Grad erreichen muß. Wenn ſchon Luſtbarkeit und Lebensgenuß, welche die Nacht darbietet, die Geſundheit untergraben, wie viel eher muß ſie einer ſo ſtarken Anſtrengung, dergleichen Geiſtesarbeit iſt, unterliegen? Auch ſind die Wirkungen davon immer ſchnell ſichtbar und haben nicht ſelten junge hoffnungsvolle Gelehrte durch erregte hitzige Fieber in kurzer Zeit in die Arme des Todes geführt.

Nach jeder anderweitigen Anſtrengung der Nervenkraft muß man ſich der Kopfarbeiten enthalten. Vorzüglich ſchädlich iſt es nach dem Genuſſe der Liebe, denn Liebesgenuß und Geiſtesanſtrengung ſind einander nahe verwandt und in Rückſicht ihrer Wirkungen ſehr ähnlich: beide erſchöpfen das Nervenſyſtem in ſeinem Innerſten und ſchnell muß die Quelle des Lebens verſiegen, wenn ihr zwei ſtarke Ausflüſſe geöffnet werden. Dieſes iſt um ſo mehr zu fürchten, da die vermehrte Geiſtesthätigkeit gern auch den Geſchlechtstrieb mehr, als die Natur es fordert, anfacht, und die Gelehrten leicht auf den Wahn verfallen, im Arme der Liebe Erholung zu ſuchen. Dieſes iſt aber ſo ſehr gefehlt, daß wir vielmehr glauben, ihnen nichts Beſſeres rathen zu können, als, daß ſie ſich zu jener Zeit, wo viele Geiſtesbeſchäftigung auf ſie wartet, des höchſten Genuſſes der Liebe ganz enthalten. Es iſt dieſes nicht allein ein großes Mittel, ſich bei Kräften zu erhalten, indem ſie da auf einer Seite ſparen, was ſie auf der andern zu viel ausgeben, ſondern, es trägt auch dazu bei, ihrer Geiſtesarbeit einen höhern Schwung zu geben, da es bekannt iſt, daß nichts dem Geiſte ſoviel Energie

Digitized by Google

mittheilt, als lebendige, aber keuſche Liebe. Daß das Studiren nach angreifenden Leidenſchaften, oder während derſelben entkräften müſſe, wird ſich in der Folge anſchaulicher ergeben, wenn wir die Wirkungen der Leidenſchaften betrachten werden. Zwar bei Gelehrten, ſollte man denken, dürfte man keine Leidenſchaften ſuchen, aber man muſtere ſie einmal, und man wird finden, daß Gelehrte und Weiſe noch lange keine gleichbedeutenden Beinamen ſind. Gleiche Bewandtniß hat es mit dem Meditiren während der Ermüdung durch körperliche Bewegung. Auch in dieſem Falle ſchwächt es doppelt. Man thut daher nicht wohl, wenn man während der Fußreiſen oder auf weit führenden Spaziergängen ſtudirt. Jedoch will ich hierdurch nicht zu dem Mißverſtande Anlaß geben, als wenn man in der eingeſperrten verdorbenen Luft eines dumpfen Zimmers, beſtändig ſitzend, ſeine Kopfarbeit verrichten ſoll. Es wird allerdings ſehr heilſam ſein, wenn es vergönnt iſt, im Grünen und in freier Luft zu arbeiten; nur weites, erſchöpfendes Gehen möchte ich dabei vermieden wiſſen, und es am liebſten ſehen, wenn der Gelehrte die ſchwerſten Probleme im Liegen abthun wollte, denn in dieſer Lage ruht der ganze Körper und überläßt den ganzen Vorrath von Kräften dem arbeitenden Gehirne, es wird dabei nichts gehemmt, kein Eingeweide gedrückt, mithin jeder Nachtheil vermieden, welcher durch das krumme Sitzen herbeigeführt werden kann.

Wer nach überſtandenen Krankheiten, in der Geneſungsperiode, zu früh zu den Geiſtesgeſchäften zurückkehrt, der wird ſich äußerſt langſam erholen und immer in der Gefahr ſchweben, in ſeine vorige, oder in eine andere Krankheit zurück zu fallen.

Uebrigens muß der Gelehrte, auch wenn er noch nicht ganz ermüdet iſt, ſeine Arbeit oft unterbrechen, um die übrigen Lebensverrichtungen des Körpers, welche während derſelben ins Stocken gerathen ſind, von ihren Feſſeln zu befreien

Digitized by Google

und ihnen neuen Antrieb zu geben. Dieſe ſind vorzüglich das Athmen und der Kreislauf, mit denen nothwendig alle übrigen Lebensverrichtungen darnieder liegen müſſen. Das Athmen leidet nicht allein deßwegen, weil der Gelehrte mit allen Geiſteskräften auf den Gegenſtand ſeiner Unterſuchung hingewandt, es gänzlich vergißt, ſondern auch, weil er in immer ruhiger Stellung an einem verſchloſſenen Orte, die Luftſchichte nicht wechſelt, von welcher er zunächſt umgeben wird, und die durch ſein eigenes Athmen bereits verdorbene Luft immer von neuem wieder zu ſich nehmen muß. Der Kreislauf aber muß bei vermindertem Athmen, bei Mangel an reiner Luft und willkürlicher Muskelbewegung weit unter ſeine natürliche Stärke herab ſinken, vor allen andern Theilen aber im Unterleibe ins Stocken gerathen, weil er hier ohnehin ſchon am ſchwächſten iſt, während des Nachdenkens aber aller ſeiner Unterſtützungsmittel, als der Bewegung des Zwerchfelles und der Bauchdecken, beraubt und die Eingeweide noch dazu durch anhaltendes Sizzen zuſammengedrückt werden. Alles dieſes kann der Kopfarbeiter vermeiden, wenn er ſeine Arbeit oft unterbricht, ſeinen bisherigen Stand verläßt, Lage oder Stellung wechſelt, einige Bewegung macht, beſonders aber durch willkürlich verſtärktes Athmen ſeinem Blute friſche Lebensluft, dem Kreislaufe neuen Antrieb und dem Gehirne neue Kräfte verſchafft.

Das einfachſte Mittel, ſich das Studiren zu erleichtern und die Angriffe deſſelben auf die Geſundheit zu mindern, iſt, daß man, wo es nur immer möglich iſt, den Gegenſtand ſeiner Unterſuchung den äußern Sinnen unterwirft. Die Betrachtung, durch die äußeren Sinne vermittelt, iſt bei weitem nicht ſo anſtrengend, als die Anſchauung eines Gegenſtandes, deſſen Bild die Seele zuvor im innern Sinne durch die Einbildungskraft entwerfen muß, denn hier hat ſie immer ein zweifaches Geſchäft, den Gegenſtand hervorzubringen und ihn der Anſchauung beſtändig feſt zu halten. Daher iſt das Studium

Digitized by Google

in der Natur immer leichter, als das im Buche, und dieſes leichter, als das abſtrakte Studiren ohne Buch; am angreifendſten iſt das eigene Erfinden und Bilden. Wo uns der Gegenſtand von außen nicht zu Gebote ſteht, dort kann man deſſen äußere Betrachtung dadurch erſetzen, daß man die Worte, welche ihn bezeichnen, laut ausſpricht, und ſo die Vorſtellung von neuem mit dem Ohre auffaßt. Sie tritt alsdann viel lebendiger vor die Seele und kann zu fernerem Gebrauch viel leichter wieder zurück gerufen werden. Allen ſtillen Denkens ſich zu enthalten, würde ich indeſſen Niemanden rathen; der Geiſt würde dadurch an Kräften und das Vermögen des innern ſtillen Denkens beinahe ganz verlieren.

Die bequemſte Zeit zum Nachdenken, zum Forſchen nach höheren Wahrheiten, zur Kopfarbeit überhaupt, fällt nach allem dieſem zur Beſtätigung einer uralten Wahrheit in die Morgenſtunde. Zu keiner andern Zeit beſitzt der Menſch alle Eigenſchaften dazu in einem ſo hohen Grade, als am Morgen, wo er durch den Schlaf erquickt, mit friſchem Muth und neuer Empfänglichkeit begabt, und höher geſtimmt durch das junge Leben, womit ihn die neuerwachende Natur anhaucht, eine Fülle von Kraft zur Geiſtesthätigkeit zu verwenden hat, ohne den übrigen Lebensverrichtungen, der Verdauung u. a. deren Geſchäfte um dieſe Zeit faſt ganz vollendet ſind, durch Kraftentziehung zu ſchaden.

Hätte ich übrigens einem Denker von Profeſſion, Gelehrten, Staatsbeamten u. dgl. ſeine Lebensart zu beſtimmen, ſo würde ich ihm dazu folgenden Plan mittheilen. Bei Sonnenaufgang verläßt er ſein Lager, erheitert durch den Anblick der lachenden Natur ſeine äußern und innern Sinne und geht an ſein Tagewerk. Nach ein paar Stunden Arbeit wird das Frühſtück genommen, eine leicht verdauliche, nährende Brühe, Fleiſchſuppe, Milch u. dgl. aber kein Kaffee, welcher erhitzt und die Nerven reizt, noch weniger Chokolate, denn dieſe iſt

Digitized by Google

ſchwer verdaulich und fordert eine Thätigkeit des Magens, mit welcher ihr der Gelehrte nicht dienen kann. Die Arbeit darf nun mit Beobachtung der bereits vorhin gegebenen Regeln fortgeſetzt, muß aber eine Stunde wenigſtens vor dem Eſſen geendigt werden. Eine Stunde Erholung bedarf der Körper vor dem Eſſen, damit er ſich des freien Nerveneinfluſſes erfreuen und dadurch zur Verdauung vorbereiten kann. Die Mahlzeit beſteht aus leicht verdaulichen Speiſen, jungem, zartem Fleiſche, leichten Gemüſen, Milchſpeiſen, Obſt, nicht fetten Fiſchen, Krebſen, weißem Brote u. ſ. w. Eingeſalzenes, geräuchertes, fettes, altes und zähes Fleiſch, Hülſenfrüchte, ſchwere Mehlſpeiſen, hart geſottene Eier, Käſe u. dgl. gehören nicht auf ſeine Tafel. Sein Getränke iſt Waſſer, oder ein gutes, weder blähendes, noch betäubendes Bier: Wein wird nur ſelten, und nie bis zur Erhitzung getrunken. Die Zeit nach dem Eſſen iſt ganz der Ruhe geweiht, und wird entweder durch ein unterhaltendes Geſpräch, durch eine kleine Hausanordnung, oder mit andern angenehmen Zerſtreuungen ausgefüllt; von magern und ſchwächern auch wohl einem Mittagsſchläfchen gewidmet. Einige Stunden nach dem Eſſen wird eine, freilich nicht zu anſtrengende Muskelbewegung vorgenommen; am heilſamſten iſt die Gartenarbeit, überhaupt Bewegung im Grünen, an freier Luft. Spaziergänge, welche zur Bewegnng des Körpers und Zerſtreuung des Geiſtes dienen ſollen, muß der Gelehrte nicht allein, nicht in einſame Gegenden vornehmen, ſonſt wird er von ſeinen Studirgedanken heimgeſucht und von ihnen unvermerkt ſo weit fortgeriſſen und ſo ſehr angegriffen, daß er, auf zweifache Weiſe erſchöpft, nach Hauſe zurückkehrt. Einſamkeit dient ihm nur in jenen Stunden, welche er abſichtlich dem Nachdenken angewieſen hat; außerdem aber iſt geſelliger Umgang für ihn unentbehrliches Bedürfniß und Freundſchaft das kräftigſte Stärkungsmittel ſeiner Seele; flieht er dieſe, ſo wird er Hypochondriſt,

Digitized by Google

menſchenſcheu und Menſchenfeind. Der Abend gehört der Zerſtreuung, die Nacht dem Schlafe. Außerdem aber muß er ſich in jeder Woche einen Tag, in jedem Vierteljahre eine Woche und alle halbe Jahre einige Wochen, als Ferien, der Pflege und Erholung des Körpers gewidmet, vorbehalten.

Uebrigens weiß ich gar wohl, daß manches Gehirnorgan ſo glücklich für Geiſtesarbeiten organiſirt iſt, daß es mit Leichtigkeit Anſtrengungen gewachſen iſt, unter deren Laſt andere erliegen würden, denen geiſtige Produktionen und wiſſenſchaftliche Forſchungen die reinſten, ungetrübteſten Hochgenüſſe gewähren. Solche Menſchen werden es freilich ſo genau nicht nehmen müſſen. Ich weiß aber auch, daß man Ausnahmen nicht zur Regel erheben könne.

Manchem eifrigen Gelehrten, der nicht zu ſtudiren glaubt, wenn er nicht Tag und Nacht hinter ſeinen Büchern begraben liegt, wird die zugeſtandene Zeit freilich zu kurz vorkommen. Allein er bedenke, daß er in wenigen Stunden mit friſcher Kraft arbeitend, mehr leiſten kann, als in noch einmal ſo viel Zeit mit erſchöpftem Gehirne; er bedenke, wie viel Unnützes man in der Welt zu lernen habe; wie viel Zeit man gewonnen hätte, wenn man ſich einer zweckmäßigen Methode im Studiren bedient hätte; und er wird ſich zuverläſſig unſerer Meinung mehr nähern. Wirklich ſind der Wahrheiten, die der Menſch erkennen kann, ſo wenig, und liegen meiſtens ſo offen da, daß es wahrhaftig der großen und mühſamen Anſtalten, die der Menſch zu ihrer Entdeckung macht, nicht bedürfte. Den größten Theil von Lebenszeit und Kraft müſſen wir gewöhnlich darauf verwenden, um uns durch das Labyrinth von Wahn und Irrthum durchzuarbeiten, mit welchen uns die gelehrten Arbeiten der Menſchen umſtrickt haben. Iſt es uns dann endlich gelungen, ſie zu durchdringen, ſo finden wir hinter ihnen gewöhnlich nicht mehr, als was wir ſchon vor ihnen mit unbefangenem Blicke ohne alle Mühe hätten ſehen können. Wohl dem Men-

Digitized by Google

schen, der gleich anfangs den rechten Weg zur Wahrheit fand, denn dieser ist immer der geradeste, kürzeste, offenste und leichteste.

Auf diese Weise getrieben, wird die höhere Geistesbildung ganz andere Folgen haben, als sie bisher hatte. Nicht mehr wird man in der Studirstube ausgemergelte, siechе Körper und trübe Geister finden; man wird sich nicht mehr an dem Widerspruche zwischen Seele und Leib, zwischen Gedanken und Handlungen der Gelehrten ärgern. Bei der größten Weisheit wird Heiterkeit der Seele und kraftvolles Leben des Körpers blühen, zwischen Seele und Leib wird die vollkommenste Harmonie herrschen; die Wahrheit der Gedanken wird in Güte der Handlungen übergehen; bei dem Gelehrten wird der innere Friede, Zufriedenheit und Freude wohnen; Gelehrsamkeit wird Weisheit, und als solche Quelle unversiegbarer Glückseligkeit werden.

Digitized by Google

Viertes Kapitel.

Moraliſche Bildung. Beherrſchung der Leidenſchaften.

Keine menſchliche Vollkommenheit, keine menſchliche Glückſeligkeit, keine Menſchheit iſt möglich ohne Sittlichkeit. Was würde aus dem Menſchen werden ohne geſellſchaftliche Verbindung? Wie aber kann Geſellſchaft beſtehen, ohne wechſelſeitige Hülfe, ohne Liebe, ohne Sittlichkeit? Sittlichkeit iſt das ſchöne Band, das Menſchen an Menſchen, Familie an Familie knüpft und ganze Völker zu gemeinſchaftlichen Zwecken verbindet; ſie iſt der heilige Tempel der Gottheit, in welchem der Menſch Troſt in ſeinen Leiden, Hülfe in ſeinen Nöthen und Ausſicht auf die Genüſſe einer Ewigkeit findet; an ihr erkennt man es, daß der Menſch eines göttlichen Urſprunges iſt, denn Streben für allgemeines Wohl iſt Eigenſchaft eines göttlichen Geiſtes. Die Beſtimmung des Menſchen zur Sittlichkeit iſt tief in ſeine Natur eingeprägt und entwickelt ſich aus ihm von freien Stücken. Auch der wildeſte Menſch begegnet ſelbſt dem unbekannten Mitmenſchen, wenn er nichts Böſes von ihm fürchtet, mit Liebe, gibt ihm Speiſe, Trank und Obdach und freuet ſich ſeines Wohles. Die Urquelle der Moralität iſt das dem menſchlichen Geiſte angeſchaffene Hinſtreben nach allem, was er für *gut* erkannt, und die Abneigung von allem, was ſich ihm als *bös* dargeſtellt hat. Daß der Menſch *nur das Gute will*,

Digitized by Google

iſt ſeinem Geiſte eben ſo natürlich, als ſeinem Körper der Hunger und der Schlaf; es iſt unmöglich, daß er Böſes wolle, wenn er es als ſolches erkannt hat. Aber erkennen muß er den Gegenſtand zuvor, deſſen Wirklichkeit er wünſchen ſoll; ohne Erkenntniß wird des Menſchen Wille nie thätig; je inniger er aber von der Güte einer Sache überzeugt iſt, deſto lebhafter wird ſein Streben nach derſelben, und je reicher ſeine Erkenntniß des Guten iſt, deſto mehr wird er ſeinen Wirkungskreis erweitern, um es zu erreichen, deſto höher folglich ſeine Sittlichkeit geſteigert werden. Erkenntniß des Guten, Unterſcheidung der Wahrheit vom Irrthume, Ausbildung des Verſtandes und der Vernunft, dies ſind die Wurzeln, aus welchen der gute Wille und die Sittlichkeit entſpringen. Die guten Handlungen, welche die Einfalt, die Unbekanntſchaft mit dem Böſen, gebiert, ſind die Kinder der Unſchuld, aber Unſchuld iſt nicht Tugend, welche das Gute mit Kraft und Muth gegen das Böſe kämpfend, aus eigener innerer Ueberzeugung und mit freiem Willen ſchafft und mit ihren Verdienſten hoch über der Unſchuld, deren weſentlicher Charakter im Nichtböſehandeln beſteht, hervorragt. Tugend iſt die Tochter der Weisheit, und wenn menſchliche Glückſeligkeit nur durch Tugend beſteht, ſo wird ſie allein durch Weisheit möglich. Das Kind der Finſterniß, die Dummheit, hat immer Irrthum und Bosheit hinter ihren Rücken und führt den Menſchen unfehlbar, ſei es früher oder ſpäter, oft erſt in ſeiner Nachkommenſchaft, ins Verderben. Ein einziger Blick in die Geſchichte der Menſchheit findet dieſe Wahrheit in einem ſo hellen Lichte, daß nur Leuten, die ein lichtſcheues Gewerbe treiben und der Finſterniß ihr ganzes Sein verdanken, die Behauptung, der Verfall der Sittlichkeit werde durch Geiſtesausbildung verurſacht, möglich war. Dieſes iſt eine ſo grobe Läſterung der menſchlichen Natur und ihres Schöpfers, daß ſie ihre Urheber mit ewiger Schande brandmarken muß. Vielmehr darf man umgekehrt

Digitized by Google

mit Sicherheit auf Rohheit und Schwäche des Geistes bei einem Volke schließen, bei welchem Sittenlosigkeit herrscht. Nur muß man, wenn man diesen Satz wahr finden will, von Sittlichkeit und Geisteskultur wahre Begriffe haben, und mit dieser letzteren nicht die einseitige Verfeinerung der äußern und innern Sinnlichkeit verwechseln.

Freilich ist die Sittlichkeit nirgends so tief gesunken, als in der verfeinerten Welt. Daraus folgt nun freilich, daß Verfeinerung, wenn sie so, wie bei uns, getrieben wird, das Grab der Sittlichkeit werden kann; aber, noch einmal sei es gesagt, wenn ihr die Verfeinerung als eine Feindin der Sitten anklagt, so hütet euch, Geistesbildung — Aufklärung möchte ich sie nicht nennen, denn dieser Name ist verdächtig geworden — damit zu verwechseln. Verfeinerung, d. h. einseitige Ausbildung der Sinnlichkeit und Phantasie, auf Kosten des Verstandes, der Vernunft und des Willens, diese hat den Menschen zu einer moralischen Mißgeburt, oder zu einem moralischen Schwächling umgeschaffen, und dem Verderben nahe gebracht, das nur durch Weisheit hätte zurückgehalten werden können. Mangel an Verstand und Vernunft, Mangel an Aufklärung, wenn man es so nennen darf, ist Schuld an allem Unheile, welches das Menschengeschlecht von seiner Entstehung an bis auf unsere Zeiten betroffen hat. So sehr man sich auch mit der Aufklärung unserer Tage brüsten mag, so ist sie doch immer nur noch Eigenthum der Bücher und der Studirstube, und noch weit entfernt, Eigenthum des Menschen und Triebrad seiner Handlungen zu werden. Es ist wahr, es gibt in jedem Fache der Gelehrsamkeit eine Menge trefflicher Männer; aber *weise Menschen* gibt es im Grunde noch wenige. Das Bestreben der einzelnen nach Wahrheit und Weisheit steht noch in keiner Verbindung, hat keinen gemeinsamen Zweck; jeder arbeitet nur für sich, nicht, um dadurch besser zu werden, sondern, um das liebe Brot zu erwerben, oder seine Eitelkeit zu befriedigen. Auf diese Weise

Digitized by Google

behandelt, muß Aufklärung freilich immer einseitig und unvollkommen bleiben, kann nie zur Weisheit und durch diese zur Tugend, d. i. zur freien Ausübung des erkannten Guten gedeihen. Sittliches Betragen kann dann nur durch Furcht vor Strafe erzwungen werden und verschwindet, sobald man Hoffnung hat, sich dieser zu entziehen.

Freilich, so lange unsere moralische Bildung die Gestalt behält, welche sie dermalen hat, so lange man aus ihr blos Nebensache macht, Wohlstand und Etikette für Sittlichkeit hält, die Kinder zu moralischen Schauspielern abrichtet, statt sie zu Menschen zu machen: so lange wird auch die Aufklärung für Sittlichkeit und Glückseligkeit keine besonderen Früchte bringen. Roh und verwildert wachsen unsere meisten ärmeren Kinder auf, und wenn es hoch kommt, so werden ihnen einige wenige Sittensprüche eingeprügelt; reichere und vornehmere Kinder werden mit einem Schwalle von Lehrgegenständen erdrückt, statt gebildet zu werden, ihre schönste Zeit und ihre besten Kräfte werden ihnen durch die Erlernung überflüssiger Künste, die ihnen in ihrem ganzen Leben zu nichts dienen, als ungefähr einmal in Gesellschaften zu glänzen, gestohlen; nützlichere Wissenschaften werden ihnen in das Gedächtniß, aber nicht in die Seele gebracht; sie werden nicht ihr erkanntes Eigenthum. Sittlichkeit muß in einem todten Buche gelernt werden; sie müssen ihre Grundsätze hersagen, aber sie nicht üben lernen. Die Methode, deren man sich dabei bedient, ist dem Kinde meistens so gehässig, daß ihm nichts abgeschmackter ist, als seine moralische Stunde und daß es mit dieser auch die Moral hassen lernt. Das Allergefährlichste bei diesem Unterrichte liegt aber darin, daß man oft die Moral auf Grundlagen stützt, welche der erwachenden Vernunft nicht haltbar genug scheinen. Regt sich aber einmal Verdacht gegen die Grundlage, so wird dem ganzen Gebäude nimmer getraut, das Kind wird mit dem Bade ausgegossen; alles moralische Gesetz wird abgeschüttelt;

Digitized by Google

des Menſchen Handeln hat von nun an keine Stütze mehr; er wird von Gefühl und Gelegenheit beherrſcht, thut nur das, was für den gegenwärtigen Augenblick den Sinnen und der Phantaſie ſchmeichelt; Sittlichkeit iſt ihm eine Maske, die er vornimmt, wenn es Politik, oder Polizei fordert; und ſo wird die feine Welt, was ſie iſt — eine Schaubühne, auf welcher Jeder ſeine Rolle einſtudirt hat, voll blendender Dekoration von Papier und Flittergold, hinter denen aber die finſterſten Löcher verſteckt ſind, eine Welt, in welcher Liſt die Stelle der Weisheit, und Konvenienz die Stelle der Tugend vertritt.

Wenn menſchliche Glückſeligkeit Hauptzweck der Bildung des jungen Menſchen ſein ſoll, wenn ſie nur durch Moralität erlangt werden kann, ſo muß auch dieſe das letzte und höchſte Ziel ſein, nach welchem alle Erziehung hinſtreben ſoll. Alle Aufklärung des Geiſtes muß als Mittel dazu behandelt werden und nur dahin zielen, den Verſtand mit dem Guten in und außer uns bekannt zu machen und den Willen zur Ausübung und Aneignung desſelben anzureizen. Erkennen aber muß der Geiſt, ehe er Wollen ſoll; Aufhellung des Geiſtes muß daher jeder Willensübung vorangehen; ſo verlangt es die Natur, und nichts iſt widernatürlicher, als Kindern todte moraliſche Regeln ins Gedächtniß zu pflanzen, ohne ſie mit ihren Gründen und wohlthätigen Folgen, ihrem Faſſungsvermögen gemäß, bekannt zu machen. Das Gelernte verſchwindet aus dem Gedächtniſſe, ehe noch das Kind zwiſchen Regel und Handlung Verbindung ahnet. Gelingt es euch aber, ſeinen Geiſt zur Selbſtanſchauung des Guten zu erwecken, ſo wird er es mit lebendiger Ueberzeugung auffaſſen, zu ſeinem ewigen Eigenthume machen und in ſein innerſtes Weſen verweben. Um das Handeln braucht ihr euch nun nicht mehr zu bekümmern, ihr könnt das ruhig der überzeugten Vernunft überlaſſen, in deren Natur es liegt, das erkannte Gute, wenn es wirklich iſt, ſich zuzueignen, und wenn es blos möglich iſt, hervorzubringen. Ihr habt dann Kinder ge-

Digitized by Google

bildet, die nicht blos unter euern Augen, sondern auch sich selbst überlassen und für ihr ganzes Leben gut handeln werden. Hiervon sind wir nun aber noch weit entfernt, und werden es so lange bleiben, als Geistesbildung nicht allgemein werden und die allgemeine Geistesbildung eine moralische Tendenz bekommen wird. Bis dahin aber müssen wir Aeltern, die ihre Kinder mit dem Glücke einer moralischen Bildung auszustatten wünschen, ein einfacheres Mittel dazu an die Hand geben, ein Mittel, das Jedem zu Gebote steht, überall bekannt ist, und bei dessen Anwendung Derjenige, der es anwendet, zugleich selbst das Gute empfängt, das er mittheilt: ich meine — das gute Beispiel. Seid selber gute Menschen und haltet euch an gute Menschen und euere Kinder werden ohne alle künstliche Erziehung gut werden. Die Natur kommt diesem einfachen Mittel mit dem mächtigen Nachahmungstriebe entgegen. Sie werden so handeln, weil sie es so sahen; durch das Handeln selbst werden sie das Gute guter Handlungen erfahren und erkennen, und was anfangs mechanische Nachahmung war, wird zuletzt ein freies Wirken nach eigener Ueberzeugung.

Wenn sich die Neigung des Menschen zum Guten und seine Abneigung vom Bösen in einem hohen Grade, mit Heftigkeit oder langer Dauer äußert, so erscheint sie als Leidenschaft. Leidenschaften sind die stärksten Aeußerungen des Willens, durch welche er sich mit dem Guten zu vereinigen oder von dem Bösen loszumachen strebt; sie sind dem Menschen so natürlich, als der Wille selbst, befördern innerhalb gewisser Schranken seine geistige und physische Glückseligkeit, vergiften aber, wenn sie diese überschreiten, sein ganzes Dasein, zerstören die Freuden der Seele und untergraben die Gesundheit des Körpers. Naturgemäße Beherrschung der Leidenschaften und Leitung derselben nach den Zwecken der Vernunft ist zum vollkommenen Genusse des geistigen und körperlichen Lebens eines

Digitized by Google

der vorzüglichſten Hülfsmittel. Erbte der Menſch nur und immer in der Wahrheit, erkennte er bei allen Gelegenheiten immer das wahre Gute und unter allem Guten immer das Beſte, ſo würde es der Gegenſtände nur wenige geben, welche ſeine Begierden ſo heftig reizen, und ſeine Ruhe ſo ſehr zerrütten könnten. Ruhe der Seele iſt nur das Eigenthum der herrſchenden Vernunft, die Befriedigung nicht in Kleinigkeiten ſucht, ſondern immer nach dem Größten und Höchſten hingewandt iſt. Leidenſchaften beurkunden kleine Geiſter, welche nur an dem hangen, was ihnen am nächſten liegt, aus Kleinigkeiten große Dinge machen, deren Gedanken nur Bruchſtücke ſind, und die vom Zuſammenhange des Ganzen und höheren Zwecken keine Ahnung haben. Der Grund übertriebener Leidenſchaftlichkeit liegt in dem Uebergewichte der Sinnlichkeit und Phantaſie über die Vernunft, und vollkommene Erhellung des Geiſtes iſt auch hier die ſicherſte Wegweiſerin zur Glückſeligkeit. Da indeſſen der Stern der Weisheit noch tief unter dem Horizonte der meiſten Menſchen ſteht, ſo müſſen wir der Beherrſchung der Leidenſchaften anderweitige Unterſtüzzung zuzuführen ſuchen.

Dieſe wird ſich vielleicht finden laſſen, wenn man darauf zurückdenkt, daß jede Leidenſchaft aus zwei weſentlichen Stükken beſteht, aus einer großen, ſehr lebhaften Vorſtellung und der Aeußerung des Willens, welche dieſer entſpricht. Auf beide muß der Rückſicht nehmen, dem es mit der Beſchränkung ſeiner Leidenſchaft Ernſt iſt. Die Lebhaftigkeit der Vorſtellung läßt ſich dadurch mäßigen, daß er ſich entweder an die Gegenſtände, welche ihn am lebhafteſten rühren, durch längern Umgang mit denſelben zu gewöhnen und ſeine übermäßige Empfindlichkeit überhaupt nach und nach einzuſchränken ſucht, oder dadurch, daß er ſich den leidenſchaftlichen Vorſtellungen zu entziehen trachtet. Zu dem letzteren Behufe dient angeſtrengte Aufmerkſamkeit auf ganz andere Vorſtellungen, durch angemeſ-

Digitized by Google

sene Beschäftigung des Geistes, durch gesellschaftliche Zerstreuung, durch körperliche Arbeiten, besonders durch eine strenge Beherrschung der Phantasie, welche man abhalten muß, die Vorstellung durch Verweilung bei derselben, durch ihre Zergliederung, durch ihre Verbindung mit andern zu vergrößern und ihr einen entscheidenden Einfluß auf alle Geistesoperationen zu verschaffen.

Eine Vorstellung mag übrigens so lebhaft sein, wie sie immer will, so hat sie doch der Mensch immer noch in seiner Gewalt, und er ist im Stande durch Zurückhaltung der Willensäußerung die heftigen Ausbrüche und das Ueberhandnehmen der Leidenschaft wenigstens zu beschränken. Man mag von den Leidenschaften sagen, was man immer will, sie bleiben, was sie sind, Aeußerungen des starkerregten Willens und stehen als solche unter seiner Herrschaft. Diese Wahrheit beweisen selbst die leidenschaftlichsten Menschen, welche die Ausbrüche der heftigsten Leidenschaften, wenn es Scham, Furcht oder besondere Absichten nothwendig machen, recht gut zurückhalten können.

„Die Leidenschaften," sagt unser treffliche Ernst Freiherr v. Feuchtersleben *), „wolle man nicht ertödten, wodurch die geheimnißvollen Keime und Triebkräfte des Lebens und der Gesundheit getödtet würden; man müsse ihnen nur auf entsprechende Weise entgegenwirken. Entgegengewirkt wird aber den Leidenschaften auf dreierlei Weise: durch Gewohnheit, Vernunft und Leidenschaften.

---

*) Ich kann nicht umhin, meine Leser auf dessen gediegenes Werkchen, voll praktischer Lebensweisheit, hier aufmerksam zu machen: Zur Diätetik der Seele von Ernst Freiherrn v. Feuchtersleben, Med. Dr. Wien 1838. Verlag von Karl Armbruster.

Der Herausgeber.

Digitized by Google

Das Vermögen, ſich etwas anzugewöhnen, iſt die liebevollſte Anſtalt der gütigen Vorſehung, den Geſchöpfen Dauer zuzuſichern. Es iſt die Kraft der Lebendigkeit, ſich ſelbſt zu behaupten, und das Fremde leiſe in ſich ſelbſt zu verwandeln. Sich zum Rechten gewöhnen, iſt der Inbegriff der ganzen Moral und zugleich der Seelendiätetik.

Die Vernunft wirkt nie im Augenblicke des Affektes. Sie wirkt aber dadurch, daß ſie, indem ſie den Menſchen bildet, das Eintreten ſolcher Augenblicke im Voraus verhütet; dadurch, daß ſie die werdenden Neigungen, die zarten Keime der Leidenſchaften, allmälig einer gebildeten Gewohnheit unterwirft.

Reflexion allein wird nie im Stande ſein, eine Leidenſchaft zu vernichten, — kaum ſie zu beſchwichtigen, aber wohl kann durch eine heftige Leidenſchaft die andere balancirt, gemäſſigt, beherrſcht werden; die Liebe durch den Stolz und umgekehrt; der Unwille durch die Freundſchaft u. ſ. w. Die Natur ſelbſt, die weiſeſte und ſicherſte Erzieherin, leitet den Menſchen durch Neigungen; ſie aber weiß am beſten, wo er zu faſſen iſt."

Wahrſcheinlich wird die Beherrſchung der Leidenſchaften für Manchen eine wichtigere Angelegenheit werden, wenn er von dem Einfluſſe unterrichtet wird, welchen ſie auf die Geſundheit haben.

Mit der Vorſtellung des Guten iſt jederzeit das Gefühl des Angenehmen begleitet, und ſie erwirbt ſich dadurch den Beifall der Seele, ſo wie die Vorſtellung des Böſen, der Seele unangenehm wird und ihr Mißfallen erregt. Je nachdem nun die Leidenſchaften aus einer oder der andern dieſer beiden Quellen hervorgehen, gibt es angenehme, unangenehme und aus beiden Zuſtänden gemiſchte. Unter die angenehmen gehören die Liebe, die Hoffnung, die Freude; unter die unangenehmen der Haß, der Zorn, die Wuth, die Rachgierde, die Reue, der Neid, die Eiferſucht, die Trau-

Digitized by Google

rigkeit, der Kummer, die Furcht, der Schrecken, die Verzweiflung; unter die gemiſchten das Mitleiden, der Zweifel, die Erwartung u. ſ. w. Jede Leidenſchaft wirkt auf die Organe des Gehirns und durch dieſe auf den ganzen Körper, einige nur auf einzelne Organe, andere auf mehrere, einige erhöhen ihre Thätigkeit, andere entziehen ihnen allen Seeleneinfluß und halten ihre Thätigkeit zurück. Dadurch werden die Lebensverrichtungen angefacht, durch zu große Anſtrengung erſchöpft, durch das Ueberwiegen einiger Organe aus dem Gleichgewichte gebracht, oder ſie verſinken in gänzliche Unthätigkeit. Nur die erſte Wirkung kann dem Leben wohlthätig werden; alle übrigen aber zerrütten die Geſundheit und führen frühe dem Grabe zu.

Die Liebe, dieſer Funke der Gottheit, durch deſſen Mittheilung ſie ein Thier zum Menſchen erhoben hat, iſt das einzige Element, in welchem der menſchliche Geiſt leben und gedeihen kann. Was wäre des Menſchen Leben ohne ſie? was wäre der Menſch unter den Menſchen, wenn er keinen fände, den er liebte und von dem er geliebt würde? was wäre für ihn aller Erdengenuß, wenn er ihn nicht durch Mittheilung erhöhen könnte? wie langweilig, öde und todt würde ſein Leben dahin ſchleichen! Es würde dem Aufenthalte in einer Gegend gleichen, die durch keinen Lichtſtrahl erhellt und durch keinen Ton erſchüttert würde, wo Finſterniß und öde Stille die Seele mit Grauen erfüllten. Alle Freude, die der Menſch als Menſch genießt, jeden Troſt in ſeinem Kummer, jede Linderung ſeiner Leiden, hat er durch Mittheilung an ſeine Brüder, oder durch Empfang von ihnen, durch Menſchenliebe. Aber nicht allein für ſein geiſtiges Daſein, auch für das körperliche Leben iſt Menſchenliebe heilbringend, mit ſanftem Athem facht ſie alle Lebensverrichtungen an, und ungetrübt fließt das Leben in den blumigen Beeten der Zeit in das Meer der Ewigkeit, wo der heiße Durſt nach Liebe volle Befriedigung, nie aber Sättigung finden wird.

Digitized by Google

Die Hoffnung, auch eine labende Blume am Pfade des Lebens, die den müden Wanderer durch ihre schöne Strahlenkrone entzückt und seine gesunkenen Kräfte durch himmlische Düfte erquickt, die standhafteste Freundin des Menschen, die ihm mildtröstend zur Seite bleibt, wenn ihn alles verläßt und er von nichts, als Leiden, Sorgen und Kummer umgeben ist, die ihn am Abgrunde des Verderbens noch mit der Aussicht in die Ewigkeit aufrecht erhält, hat auf die Gesundheit den nämlichen wohlthätigen Einfluß, als die Liebe. Hoffnung und Liebe sind sanfte Leidenschaften, die das geistige und körperliche Leben gleich der Morgensonne des Frühlings erquicken, immer Genuß und Kraft gewähren und nie Schmerz und Erschöpfung hinterlassen. Nirgends ist des Menschen Leben so sicher als im Arme der Liebe und der Hoffnung.

Die Freude, das höchste Ziel alles menschlichen Strebens, besteht in der verklärten Anschauung des erlangten Guten. Sie erweckt die Seele zu der höchsten Thätigkeit und erfüllt sie mit dem lebendigsten Streben, sich auf das Innigste mit dem erlangten Guten zu verschmelzen. In diesem Schwunge erhellt und belebt der Geist alle Punkte seines Wirkungskreises und durchstrahlt zunächst alle Organe des Gehirnes, aus welchem dann feuriges Leben in alle Theile des Körpers einströmt. Die Augen des freudigen Menschen werden heller und glänzen, über sein Angesicht verbreitet sich mit blühender Farbe und gefälligen Mienen das Bild der Fröhlichkeit; er lacht, singt, ist unerschöpflich in Reden, er hüpft, in jedem Gliede regt sich Leben und Freude. Dabei ist sein Athem freier und größer, sein Puls stärker und voller, die Haut warm, alle Absonderungen vermehrt, alle Lebensverrichtungen gehoben. Für die Gesundheit ist daher die Freude die wohlthätigste Freundin und man sieht daher der Fälle genug, wo sie mit einem Male die schwersten Krankheiten vom Körper verscheucht. Wirkt sie aber zu heftig, zu schnell und überraschend, zumal

Digitized by Google

auf kränkliche und schwächliche Menschen, so veranlaßt sie zu starke Bewegungen in den Organen des Körpers, bringt Sturm in die wichtigsten Lebensverrichtungen und kann selbst die feineren Organe des Gehirns mit einem Schlage zerstören. Blutstürze, zu frühzeitige und schnelle Niederkunften, Ohnmachten, Wahnsinn und selbst plötzlicher Tod, sind mehr als einmal nach übergroßer, besonders jäher Freude beobachtet worden, und man kann seinen Freunden eine schlechte Freundschaft erzeigen, wenn man sich ein Vergnügen daraus macht, sie mit einer gar großen unerwarteten Freude auf einmal zu überraschen.

Der feste Entschluß, keinem Uebel zu weichen, sondern vielmehr alles aufzubieten, um jedes zu vernichten, ist Muth, eine den Menschen erhebende Leidenschaft, die dem Geiste höheren Schwung und dem Körper mehrere Kräfte mittheilt, für ein glückliches Leben unentbehrlich ist, und so manchen gefährlichen Feind, besonders aber eine andere verderbliche Leidenschaft, die Furcht, mit ihrem ganzen traurigen Gefolge hintan hält. Der Muth entspringt aus dem Gefühle eigener Kraft. Wer diese auf irgend eine Weise verschwendet, wird sich vergebens mit Muth brüsten, wenn er ihn nicht im Weinbecher gefunden hat.

Das auf das Höchste gespannte Bestreben, ein Uebel von sich zu entfernen, eine feindselige Kraft zu zernichten, erzeugt den Zorn, eine heftige Leidenschaft, welche besonders die dem Willen unterworfenen Organe auf das Aeußerste anstrengt und durch sie Sturm in alle Lebensverrichtungen bringt. Daher das starre, drohende, glühende Auge, die Verzerrung der Gesichtszüge, das Knirschen mit den Zähnen, das dumpfe, brüllende Geschrei, die heftige Anstrengung der Glieder. Der verstärkte Nerveneinfluß in die willkürlichen Organe greift auch in die übrigen Verrichtungen hinüber, einige werden verstärkt, andere geschwächt, das Athmen und der Blutlauf kommen aus ih-

Digitized by Google

rem Gleichgewichte, die Sekretionen werden verändert. Daher die Bläſſe, oder die aufgeſchwollene Röthe des Geſichtes, die hervorgetriebenen Lippen. Der Speichel verwandelt ſich in Schaum und wird zumal bei einigen Thieren zum tödtlichen Wuthgifte, am auffallendſten aber offenbart ſich die Einwirkung des Zorns auf die Abſonderung der Galle, welche entweder im Uebermaße ergoſſen, oder ganz zurückgehalten, oder in ihrer Miſchung ſo verändert wird, daß ſie einen hohen Grad von angreifender Schärfe erhält. Aus dieſen Eigenſchaften des Zorns läßt ſich das Verderben erklären, welches er über die Geſundheit bringen kann, und welches ſich um ſo mehr vergrößern muß, je öfter ſeine Angriffe auf dieſelbe wiederholt werden. Mangel an Appetit, bitterer Geſchmack, galliges Erbrechen, Durchfall, Gelbſucht, hitzige Fieber, Blutſtürze, Fallſucht, Wahnſinn und Schlagfluß, ſind die traurigen Wirkungen des Zorns, von welchen die Geſchichte der mediziniſchen Erfahrung wimmelt, und durch deren Vorſtellung ſich Menſchen, die zum Zorne geneigt ſind, wohl bewegen laſſen ſollten, den heftigen Ausbrüchen deſſelben alle Gewalt des freien Willens entgegen zu ſtemmen.

Der höchſte Grad des Zorns iſt Wuth, welche in allen ihren Wirkungen noch viel fürchterlicher ſein muß.

Der Haß iſt ein lang fortgeſetzter Zorn und unterſcheidet ſich von dieſem bloß darin, daß er ſeine böſen Wirkungen nur langſamer äußert. Noch verwandter mit dem Zorn iſt die Rachſucht, der brennende Durſt nach dem Verderben eines Andern, das unabläſſige Streben nach Mitteln, durch welche man ihm es bereiten könne. Eine häßliche Leidenſchaft, welche alle Kraft des Geiſtes zum Guten erſtickt, jeden Genuß vergällt, und das Leben in ſeinem innerſten Marke verzehrt. Denn dem Rachſüchtigen behagt weder Liebe, noch Speiſe, noch Trank; keine Heiterkeit erhellt ſeine Seele; keine Ruhe erquickt ſeinen Körper; der Schlaf flieht ſein Lager; mit tief liegenden bren-

Digitized by Google

nenden, eingefallenen Wangen und Unglück drohenden Zügen geht er herum, sein Fleisch schwindet, eine innere Hitze verzehrt seine Kräfte und ein schleichendes Fieber nagt am Herzblatte seines Lebens.

Gelingt es endlich dem Elenden sein glühendes Streben nach Rache durch eine schwarze That zu befriedigen, dann tritt ihr eine andere unglückliche Leidenschaft auf dem Fuße nach, die Reue, die Abneigung gegen ein mit freiem Willen hervorgebrachtes Uebel, verbunden mit dem heißen Wunsche, es wieder gut zu machen. Stellt sich diesem Wunsche Unmöglichkeit entgegen, so wird die Reue zu einer quälenden Furie, welche das Herz des Verbrechers zerfleischt, alle Liebe, Hoffnung und Freude aus seiner Seele verbannt, ihn mit Unruhe, Angst und Furcht umgibt, und statt der blühenden Aussicht seines Lebens, einen Abgrund vor seinen Füßen eröffnet, bei dessen Anblick erschütterndes Grauen sein ganzes Wesen durchbebt, und dem er nicht entfliehen kann. Die beständige Unruhe der Seele, die nie nachlassende Anspannung der Phantasie greift die Gesundheit in ihrer Wurzel an, hohlwangig, trüben Blickes, blassen Angesichtes, schleicht der Arme matt und traurig dem frühen Grabe zu, zu welchem ihm oft Wahnsinn oder tiefe Melancholie den Weg bahnen.

Traurigkeit ist hartnäckige Anhänglichkeit der Seele an eine unangenehme Vorstellung, ein schmerzliches Streben nach einem Gute, wobei die Unmöglichkeit, es zu erreichen, erkannt ist, verbunden mit einem Absterben von allem, was sie sonst anzog. Nur die einzige Vorstellung des verlangten Gegenstandes und der Schmerz des nie zu befriedigenden Wunsches, beschäftigen die Geistesthätigkeit; für alles Uebrige ist sie entschlummert. Trägheit des Willens, verminderter Einfluß in alle ihm angehörigen Organe, Vernachlässigung aller freiwilligen Muskelbewegung, geschwächter Nerveneinfluß in dem gesammten Körper, sind die nächsten Folgen davon, welche ih-

Digitized by Google

re Gegenwart gar bald durch auffallende Störung der Gesundheit offenbaren und in mannigfaltige schlimme Krankheiten ausbrechen. Stille und öde fließt das Leben des Traurigen, wie die Nacht unter dem Pole der Erde; träge und langsam schleicht sein Blut, alle Absonderungen stocken, der Magen begehrt keine Speise, und wenn er sie erhält, so verdaut er sie nicht, die Ausleerungen kommen in Unordnung, Bläße und Kälte überziehen die Haut, das Fleisch welkt, die Kräfte sinken und die Nerven werden äußerst empfindlich. Furchtsamkeit, Hypochondrie, Hysterie, Melancholie, schleichende und hitzige Nervenfieber, Faulfieber, Skorbut, Verstopfungen und Verhärtungen der Eingeweide, Wassersuchten, Gelbsucht, Abzehrung; bei Frauenzimmern Unordnungen im Monathlichen, Mißfälle, beschwerliche Schwangerschaften, schwere Geburten, durch welche meistens schwache und kränkliche Kinder zur Welt gebracht werden, Kindbetterinfieber, Knoten in den Brüsten und in der Gebärmutter, welche leicht in Krebs übergehen — diese, und noch viele andere Uebel sind es, welche das Leben des Traurigen vor der Zeit erschöpfen.

Der Neid, die elendeste und häßlichste aller Leidenschaften, die die Menschheit mit Schande bedeckt, ist Traurigkeit über das Glück eines andern. Sie hat mit dieser gleiche Eigenschaften und Folgen, und nichts eigenes, als, daß sie den Unglücklichen, welcher ihr sich preis gegeben hat, auch des Mitleidens unwürdig macht.

Die Vorstellung eines bevorstehenden Uebels, verbunden mit dem Bestreben, ihm zu entgehen, und dem Bewußtsein unzureichender Kraft, bringt die Furcht hervor. Bei dieser werden die Denkorgane in ungleiche Thätigkeit gesetzt, die Seele entzieht sich den meisten, während sie einige stark anstrengt; die Wirksamkeit des gesammten Nervensystems wird dadurch aus ihrem Gleichgewichte gehoben und dieses gestörte Gleichgewicht auch auf die Lebensverrichtungen des Organismus über-

Digitized by Google

tragen, deren mehrere ermattet darniederliegen, während die andern auf ihre Kosten sich erheben. Auffallend ist die Schwäche, welche die Furcht in den Muskeln hervorbringt. Den Furchtsamen verläßt alle Muskelkraft, er ist seiner Glieder nicht mächtig und zittert. Dagegen wird die Bewegung des Blutes beschleunigt, der Athem geht geschwind, das Herz klopft gewaltsam im Busen, die Haut erblaßt, erkaltet und gewinnt das Ansehen einer Gänsehaut, die Haare richten sich empor; die Stimme wird unterdrückt; es entsteht Durchfall u. s. w. Alle diese Zufälle zeugen von heftigen Krämpfen, welche, wenn sie oft wiederholt werden, die Gesundheit in große Gefahr stürzen können. Außerdem ist eine übertriebene Furcht für Seelenruhe und Lebensgenuß die abgesagteste Feindin und traurig das Schicksal desjenigen, der bei jedem Tritte Gefahren ahndet und ihnen schon entflieht, ehe sie noch erschienen sind; er ist der Welt ein Spott und sich selbst eine Last.

Jähe Furcht ist Schrecken. Tritt die Vorstellung eines Uebels plötzlich vor die Seele, so wirkt diese mit der äußersten Schnelligkeit und Heftigkeit, aber ohne Plan, auf sie zurück, so, daß dadurch das ganze Nervensystem auf das Gewaltsamste erschüttert und in den Verrichtungen des Lebens die auffallendsten Störungen sichtbar werden. Meistens sind es heftige Krämpfe, welche dieser Zustand hervorbringt, und welche nach Verschiedenheit der Organe, die von ihnen befallen werden, sehr verschiedene, meistens sehr gefährliche Zufälle veranlassen. Plötzliche Hemmung des Blutumlaufes, Ohnmachten, starke Blutstürze, Zuckungen, Fallsucht und der Wahnsinn, selbst jäher Tod, sind Erscheinungen, die als Wirkungen des Schreckens der Beobachtung eines Jeden häufig zu Gebote stehen. Die Fallsucht und der Wahnsinn, welche von Schrecken entstehen, dauern meistens durch die ganze Lebenszeit fort und widerstehen allen Heilmitteln, was um so schlimmer ist, da die meisten Fallsüchtigen ihr Unglück vom Schrecken herschreiben.

Digitized by Google

So groß die genannten Uebel auch immer sind, so muß man doch nicht denken, daß sie die einzigen sind, welche durch Schrecken ins Dasein gerufen werden; es gibt keine Krankheit, welche nicht aus dieser Quelle entspringen könnte. Man wird diesem verderblichen Feinde, welcher besonders empfindlichen Nervensystemen, Kindern, Frauenzimmern, letztern besonders während des Monatlichen, der Schwangerschaft und im Kindbette Gefahr droht, die sicherste Schutzwehre dadurch entgegen stellen, daß man Kinder von Jugend auf mit Behutsamkeit und allmäliger Steigerung an starke und überraschende Eindrücke gewöhnet, hier und da in kleine Gefahren verwickelt und ihre Erfindungskraft in Thätigkeit setzt. Sie erhalten auf diese Weise Festigkeit des Nervensystems, eine glückliche Kaltblütigkeit, Gegenwart des Geistes, Muth und Entschlossenheit, wodurch sie nicht bloß den übeln Folgen des Schreckens trotzen, sondern auch in den Stand gesetzt werden, wahren Gefahren schnelle und sichere Rettungsmittel entgegen zu setzen.

Die äußerste Gränze, an welche die unangenehmen Leidenschaften den menschlichen Geist führen können, ist die gräßliche Verzweiflung, jener erbarmungswürdige Seelenzustand, in welchem sie auch die letzte Stütze in allen Leiden, die Hoffnung, verloren hat. Verzweiflung ist Empörung des Geistes gegen die Natur, deren Herrschaft er abzuwerfen strebt; immer ist sie leidenschaftlicher Wahnsinn. Die Zerrüttungen, welche sie in der Seele und im Körper anrichtet, sind gränzenlos, alle geistigen und körperlichen Kräfte werden aus ihren natürlichen Fugen gerissen und stürmen in unsäglicher Verwirrung auf den Untergang des Menschen los, welchen der Unglückliche nur zu oft mit gewaltsamer Hand beschleunigt. Die Quelle dieser furchtbaren Leidenschaft ist immer Mangel an wahrer Menschlichkeit, eine kränklich gestimmte Sinnlichkeit mit Mangel an Vernunft und Moral. Nur Weisheit und Tugend können sie verhüten.

Digitized by Google

Aus mehreren der bisher geschilderten widrigen Leidenschaften zusammengesetzt ist die Eifersucht. Sie ist ein Sturm des geistigen Lebens, in welchem Liebe und Haß, Freude und Traurigkeit, Hoffnung, Furcht und Verzweiflung, Rachsucht und Reue auf das Mannigfaltigste mit einander wechseln und die ganze Menschennatur bis in das Innerste zerrütten. Wer von dieser menschenfeindlichen Leidenschaft ergriffen wird, für den ist Ruhe und Freude auf immer dahin; jeder Genuß vergiftet. Beim köstlichsten Mahle, auf den blumenreichsten Auen, im weichsten Bette der Ruhe, in der fröhlichsten Gesellschaft, selbst im Arme der Liebe, martern ihn Furcht, Angst und Sorge, den geliebten Gegenstand zu verlieren, er fürchtet jeden Menschen, mißtraut seinem besten Freunde, weil er in jedem einen Nebenbuhler sieht; die ganze lebende Generation ist ihm zuwider, weil sie ihn in ewigen Sorgen erhält. Niemanden aber haßt und beneidet er mehr, als schöne Personen seines Geschlechtes, die er als Räuber seines Geliebten fürchtet. Jeder Schritt, jeder Blick, jedes Wort der geliebten Person ist ihm verdächtig, in allen ihren Handlungen sieht er Untreue und in jedem Augenblicke martert er ihn mit schneidenden Vorwürfen. Wehe der Unglücklichen, welche von einem Eifersüchtigen geliebt wird! Statt der Freuden der Liebe erwarten sie die Qualen der Hölle. Ueberzeugt er sich von seiner Ungerechtigkeit, dann folgen die Schmerzen der Reue, dann fließen bittere Thränen, dann strömen von den Lippen die heiligsten Schwüre, welche ernstliche Besserung geloben, die aber nur zu bald dem wieder erwachenden Verdachte und neuen Qualen Platz machen. Findet der immer wachsende Verdacht einen Schimmer von Bestätigung, so wartet des Schuldiggeglaubten die schrecklichste Rache. Gift und Dolch scheut die Eifersucht nicht, um den ungetreuen Geliebten und die Nebenbuhlerin zu vernichten. Erwacht er endlich vom blutigen Wahnsinne, so steht in fürchterlicher Größe das schwarze Verbrechen vor ihm

Digitized by Google

und von ihm ergriffen, wird er in die Klauen der grinsenden Verzweiflung geschleudert. Erreicht auch nicht jede Eifersucht dieses schreckliche Ende, so befindet sich das Leben des Eifersüchtigen doch immer zwischen den Zähnen des nagenden Kummers. Zerrissen von geistigen und körperlichen Leiden, verzehrt bis auf seine Gebeine, sich und der Welt zur Last wandelt er dahin, bis Verstandesverrückung oder das frühe Grab seinem Jammer ein Ende macht.

Aus dieser kurzen Schilderung der vornehmsten widrigen Leidenschaften wird für meine Leser hoffentlich die Ueberzeugung hervorgegangen sein, daß Menschenglückseligkeit an ihnen die gefährlichsten Feinde habe. Nimmt man den unmäßigen Genuß der geistigen Getränke und der Liebe aus, so gibt es keine andere Ursache, nicht einmal eine ansteckende Seuche, die den Menschen so häufig ins Krankenbett und ins frühe Grab stürzte, als die unangenehmen Leidenschaften. Ihre zahlreichsten Opfer aber fallen ihnen aus den verfeinerten Menschenklassen und die Verfeinerung selbst, d. i. die einseitige Ausbildung der Sinnlichkeit und Einbildungskraft mit Vernachlässigung der Vernunft, und ein durch üppiges Leben geschwächtes Nervensystem sind es, welche den Angriffen jeder Leidenschaft bloß stellen. Solche Menschen erkennen nur das für gut, was den verzärtelten Sinnen schmeichelt, und eine etwas lebhaftere Vorstellung versetzt ihre schwachen Gehirnorgane sogleich in Zuckungen, denen ihr kraftloser Wille keine Gränzen anweisen kann. Wäre ihre Vernunft mit der Sinnlichkeit immer gleichen Schrittes vorwärts gerückt, so würde ihnen nicht das, einzelnen Sinnen oder der nur halb erleuchteten Phantasie Angenehme als das höchste Gut erscheinen; nur das wahre Gute, das jetzt und immer Gute, das, was für die Gegenwart und in seinen Folgen gut, nicht bloß den Sinnen, sondern auch der rechnenden Vernunft als solches vorschwebt — nur dieses würde sein Begehrungsvermögen reizen,

Digitized by Google

und da es von der Art ist, daß es dem, der es nur will, immer zu Gebote steht, so könnte sein Verlust ihn nie zu quälenden und stürmender Leidenschaften hinreißen. Wer das wahre Gute ergreift, dem blüht fast immer Heiterkeit und Genuß, und indem er ihre Früchte genießt, entfällt seinen Händen schon wieder der Same zu künftigen Freuden. Seine Leiden sind mild und vorübergehend wie kleine Wolken am blauen Himmel; Liebe und Hoffnung gehen ihm immer zur Seite und führen ihn durch die blumenreichen Gefilde des Erdenlebens auf eine Höhe, auf welcher sich ihm die Aussicht in eine genußvolle Ewigkeit eröffnet.

Digitized by Google

Fünftes Kapitel.

Von der naturgemäßen Erziehung.

Aus dem Bisherigen ergibt sich die große Wahrheit, daß des Menschen Glückseligkeit auf Erden um so höher steht, je vollkommener er alle Anlagen und Kräfte, welche ihm von der Natur verliehen worden sind, entwickelt und ausgebildet hat, d. h. je höher er in der Kultur gestiegen ist. Diese Wahrheit ist so alt, als die Menschenvernunft, und schon vor Jahrtausenden waren die Aeltern überzeugt, daß sie ihren geliebten Kindern kein größeres Glück bereiten könnten, als wenn sie die Entwicklung ihrer natürlichen Fähigkeiten und Vermögen durch Kunst beförderten. Das Fördern der Selbstentwicklung aller Anlagen und Kräfte mit Beachtung der Eigenthümlichkeit des zu Erziehenden nach den Gesetzen der Natur beabsichtiget die Erziehung. Die Erziehung ist das große Mittel, durch welches der einzelne Mensch auf den Standpunkt des Zeitalters erhoben wird, d. h. die im Laufe der Jahrhunderte erworbene Ausbildung des Menschengeschlechts in sich aufnimmt; durch sie erwirbt er sich bis zum Jünglingsalter, was ihm, sich selbst überlassen, erst in Jahrhunderten zu Theil werden könnte. Ohne sie müßte jeder Mensch da anfangen, wo das Menschengeschlecht begonnen hat, und nie würde er aus dem Stan-

Digitized by Google

de der Rohheit hervorgehen; durch sie aber geschieht es, daß der Nachkömmling da anfängt, wo die Vorfahren geendet haben, daß der Vater weiter schreitet als der Großvater, der Sohn weiter als der Vater kommt, und der Enkel die letzte Stufe des Sohnes als seine erste betritt; durch sie bringt jeder Einzelne das ganze Menschengeschlecht der höchsten Stufe der Vollkommenheit näher.

Obschon diese Vortheile der Erziehung außerordentlich groß sind, obschon sich die Schriften, in welchen sie bis zur höchsten Klarheit dargestellt worden sind, so gehäuft haben, daß die Erde unter ihrer Last seufzt, so vermißt man doch den Segen, welchen sie über die Menschheit verbreitet haben sollte, noch so sehr, daß ich, der ich ihren Einfluß bloß in Hinsicht auf das physische Wohl zu betrachten habe, in der traurigen Ueberzeugung lebe, daß es keine armseligeren Menschen gebe, als gerade diejenigen, auf deren Erziehung die meiste K u n s t verwendet worden ist. Die Ursachen davon liegen nicht tief verborgen, sondern drängen sich uns ohne vieles Suchen in folgenden Stücken entgegen: 1. man hat keinen Begriff von dem Wesen und dem Zwecke der Erziehung; 2. das Verfahren dabei ist einseitig und 3. gegen die Gesetze der Natur.

Bei jeder Handlung soll der Mensch, der doch bloß wegen der Vernunft auf den Namen Mensch Anspruch macht, einen Zweck haben, zu dessen Erreichung er die besten Mittel wählt. Wer denkt bei der Erziehung daran? Die meisten erziehen ihre Kinder, weil sie der Instinkt dazu treibt und weil es andere Leute thun, ohne zu wissen, was sie eigentlich damit wollen. Vollkommene Ausbildung des ganzen Menschen in einem solchen Grade, daß er dadurch zum Schöpfer seiner eigenen Glückseligkeit erhoben würde, daß er von dem Aeußern möglichst unabhängig, sein eigenes Wohl in sich selbst trüge und fähig wäre, in allen Lagen und Umständen glücklich zu sein: dieses sollte der Hauptzweck der Erziehung sein und Al-

Digitized by Google

les, was dabei nur immer unternommen würde, jeder Plan sollte so angelegt werden, daß er diesem Ziele entgegen strebte. Allein statt dessen hat man gewöhnlich Nebenzwecke im Auge; man erzieht wohl Gelehrte, Künstler, Handwerker, Bauern, aber — keine Menschen, die in der freien Entwicklung und Ausbildung der ihnen von der Natur verliehenen Anlagen eigenen Werth und inneres Sein, dadurch aber Selbstachtung, Selbstständigkeit und Freiheit erlangen, man erzieht beschränkte Wesen, die nur auf einem Flecke und da noch elend genug stehen können und in Nichts zurück sinken, wenn man sie nur einen Fuß breit von ihrem Standorte entrückt.

Ein häufiger Grund des Mißlingens der Erziehung ist die Nichtbeachtung der Individualität. Die Erforschung der Anlagen, der Fingerzeig der Natur, welche Kräfte und Anlagen in jedem einzelnen Individuum eine besondere Pflege und Aufmerksamkeit verdienen, wird viel zu häufig vernachlässigt, und so der Zögling Wissenschaften und Künste mit Widerwillen zu treiben gezwungen, die ihn selbst mit Unlust erfüllen; andere vorhandene Anlagen aber in ewigem Schlummer gelassen. „Der Erzieher kann nicht selbst schaffen wollen, denn durch ver„messenen Dünkel wird das Werk der Natur nur verhunzt; „er muß vielmehr im Sinne der Gattung zu Werke gehen, „welche ihre Kräfte mannigfaltig vertheilt und für die Indivi„dualitäten Achtung fordert; und so verwaltet er ein heiliges „Priesteramt, indem unter seiner Leitung die menschliche Na„tur in ihrer vollen Bedeutung sich entwickelt. Sein Bestreben „geht darauf aus, daß diejenige Harmonie der Kräfte, welche „deren Begriffe entsprechend und naturgemäß ist, erreicht wer„de; daß Gesundheit erhalten, körperliche Kraft entwickelt, „Gewandtheit und Fertigkeiten erlangt werden; daß die freie „Entwicklung der Gemüthskraft durch Verhütung nachtheiliger „Einflüsse und durch Herbeiführung begünstigender Einwirkungen „geschirmt werde; daß der Egoismus nicht überwiegend werde

Digitized by Google

„und ausarte; daß endlich der Unterricht kein Abrichten sei „sondern Stoff zu geistiger Selbstentwicklung darbiete und ei„ne Gymnastik des Geistes werde, nicht um einen geistigen „Seiltänzer zu bilden, sondern um Kraft und Gewandtheit zu „verschaffen."

Aus der Unbekanntschaft mit dem Zwecke der Erziehung entsteht der zweite Hauptfehler bei derselben — Einseitigkeit der Bildung. Der *ganze* Mensch soll ausgebildet, alle seine schlummernden Kräfte erweckt, Geist und Körper mit gleichen Schritten ihrer Vollendung entgegen geführt werden. Was geschieht dagegen bei den verfeinerten Menschen? Am Körper werden nur einige Glieder, am Geiste nur dieses oder jenes Vermögen auf den möglich höchsten Grad der Vollkommenheit erhoben und diese schwelgen dann in ausschweifender Thätigkeit auf Kosten der übrigen, welche zwischen Leben und Tod dahin schlummern und umsonst erschaffen sind, und so wird aus dem vielversprechenden Menschenkeime, statt der stolzen Zeder, welche zum Himmel emporstrebt, ein an der Erde kriechender, verkrüppelter Zwergbaum mit schmacklosen Früchten. Die Folgen dieser einseitigen Ausbildung sind so zahlreich, daß sie die Hälfte dieses Buches ausfüllen, und schlimm genug, um Aufmerksamkeit zu verdienen.

Der größte Fehler bei der Erziehung, der sie, statt zur Quelle von Glückseligkeiten, zur fruchtbaren Mutter des Elendes macht, ist das widernatürliche Verfahren bei derselben, das Anstoßen gegen alle Gesetze der Natur, welches besonders bei der Ausbildung des Geistes Statt findet. Das große Gesetz, welchem die Natur selbst bei ihren gestaltenden und bildenden Werken folgt, ist — allmälige Entwicklung und langsames, stufenweises Vorschreiten in kleinen Schritten. Nur dadurch gelingt es ihr, die Wunder hervorzubringen, an denen die Hand einer Gottheit unverkennbar ist, und die des Menschen Geist zum anbetenden Staunen hinrei-

Digitized by Google

ßen. Bei den lebenden Geschöpfen insbesondere beobachtet sie in der Entwicklung der Organe eine unverbrüchliche Ordnung, ohne welche sie nie zur Vollendung gelangen können. So muß z. B. bei der Pflanze die Gestaltung der Wurzel jener des Stengels, der Stengel dem Blatte, die Blüthe der Frucht, vorangehen. Bei der Entwicklung der Geisteskräfte fängt sie mit den äußern Sinnen an, läßt auf diese die innern und die Phantasie folgen; dann erwacht der Verstand und zuletzt die Vernunft. Dieses bestätigt nicht nur die Beobachtung des einzelnen Menschen, sondern auch die Geschichte der Menschheit. Die erste Periode des Menschengeschlechts war die Periode der rohen Sinnlichkeit, auf diese kam die Periode der Fabel und des Gesanges, auf diese die Zeit der Geschichte und nach dieser ging erst die Philosophie auf.

„Die Freude an den wachsenden Kräften und Fertigkeiten „der Kinder ist ein natürliches Gefühl; aber ein frommer Sinn „erwartet Gedeihen von einer ruhigen, naturgemäßen Ent„wicklung, und nur kindische Eitelkeit will in ungeduldiger Hast „die Früchte der jungen Saat alsbald erblicken."

Die Folgen dieser allmäligen Ausbildung der Geisteskräfte bei dem einzelnen Menschen sind so wohlthätig, als sie sich von den allweisen Anstalten der Natur zum voraus erwarten ließen. Wenn die Erkenntniß mit der sinnlichen Anschauung anfangen muß, so ist der Mensch gezwungen, die Gegenstände seiner Betrachtung sehr oft in der freien Natur aufzusuchen; Bewegung seines Körpers, Genuß der reinen lebennährenden Luft und Stärkung seiner Gesundheit sind davon unzertrennlich. Da er mit den äußern Sinnen, wenn sie mit der gehörigen Aufmerksamkeit wirken, nur einen Gegenstand auf einmal auffassen kann und zu der genaueren Betrachtung und Zergliederung desselben eine bestimmte Zeit verwenden muß, so kann dabei das thätige Gehirnorgan weder durch die zu große Menge, noch durch die zu schnelle Aufeinanderfolge der Eindrücke

Digitized by Google

entkräftet werden; es wird vielmehr durch mäßige Uebung erweckt und gestärkt. Der langsam und genau aufgefaßte und dem Geist eine geraume Zeit vorschwebende Gegenstand drückt sich dem innern Sinne unauslöschlich ein und steht der Erinnerung immer zu Gebote, ohne daß man zur Wiedererweckung desselben sein Gedächtniß anzustrengen nöthig hätte. Die Begriffe, welche von dieser Anschauung der Natur, in den Verstand, und die Ueberzeugung, welche davon in die Vernunft übergehen, sind lebendig und wahr, und bestimmen den Willen zuverlässig zu Handlungen nach den aufgefaßten Idealen. Es bleibt mithin kein Vermögen des Geistes übrig, welches nicht durch diese natürliche Ausbildung seiner Anlagen gewönne, und da auf der andern Seite der Körper nicht nur nicht verliert, sondern selbst die schönsten Vortheile erntet, so können die Früchte einer naturgemäßen Geisteskultur der Kinder keine andern, als Hochgenuß und Glückseligkeit sein.

Das Gegentheil von diesem Allen aber ist die Wirkung von unserer modernen Erziehung, welche auf die verkehrteste Weise den Verstand früher, als die Phantasie, und diese früher als die äußeren Sinne beschäftigt. Da fängt man den Unterricht mit den abstraktesten Begriffen und Ideen der Religion und Moral an, von denen in die Seele des Kindes nichts als Ton und Worte und kein Schatten von Erkenntniß eingeht. Statt dem Kinde die äußeren Sinne zu öffnen, damit es durch freie Anschauung die Natur auffasse und die Schöpfung im inneren Sinne nachbilde, wodurch sich die Begriffe von seinem Ich und dessen Verhältnisse zu der Natur, zu den Menschen und dem Urheber des Alls entwickeln würden, muß es seine Erkenntnisse aus Büchern schöpfen und sich aus todten Buchstaben eine Welt ohne Leben, Reiz und Wahrheit erschaffen. Es gibt keine widernatürlichere Methode des Unterrichtes, als Kinder aus Büchern auswendig lernen zu lassen, was sie früher nicht genau mit den äußeren Sinnen und dem Verstande er-

Digitized by Google

faßt haben, denn dieſe zerrüttet nicht allein die Geſundheit bis in ihre erſte Wurzel, ſondern ſtellt auch dem Zwecke des Unterrichtes ſelbſt, den Fortſchritten der Erkenntniß, die größten Hinderniſſe entgegen. Statt daß bei der äußeren Anſchauung das Bild von dem Gegenſtand auf einmal und mit Leichtigkeit vor die Seele tritt, ohne dieſe dabei in eine beſondere Thätigkeit zu ſetzen, ſo muß ſie beim Auswendiglernen erſt die Buchſtaben einzeln auffaſſen, ſie muß die Buchſtaben zu Sylben, die Sylben zu Worten, die Worte zu Sätzen verbinden, und doch hat das Kind durch dieſe mannigfaltig verwickelte Anſtrengung am Ende noch nichts, als Vorſtellungen von Worten. Alle Bemühung iſt fruchtlos, wenn es nicht ſeine Einbildungskraft in Bewegung ſetzt, um die durch die Worte bezeichneten Gegenſtände der inneren Anſchauung vorzuſtellen. Hiervon aber hat das Kind keine Ahndung und die wenigſten Lehrer Geſchicklichkeit genug, ſie dazu anzuhalten. Statt Erkenntniß bekommt jenes leere Worte, die es noch dazu viel geſchwinder verliert, als es ſie erworben hat. Denn da ſich auf einem einzigen Blatte eines Buches eine Menge Wörter und mehr als tauſend Buchſtaben befinden, da mithin beim Auswendiglernen eine Vorſtellung die andere drängt und jagt, ſo gewinnt keine die Zeit, den Denkorganen gehörig angeeignet zu werden, und alle haften, wenn es hoch kommt, ſo lange im Gehirne, bis das Kind ſeine Lektion aufgeſagt hat, und ſind bei dem Anfange der nächſten ſchon lange wieder vergeſſen. Und wie mannigfaltig ſind nicht, um dieſes Nichts zu erlangen, die Operationen des Geiſtes, wie anſtrengend für die Organe des Gehirns, wie erſchöpfend für die Kräfte des Lebens? beſonders, wenn man noch den Zwang dazu rechnet, welcher der kindlichen Natur bei dieſer widernatürlichen Unterrichtsweiſe angethan wird, indem das Kind genöthigt wird, ſein Streben nach reger Bewegung und froher Thätigkeit, nach Spielen und Springen in freier Luft, zu unterdrücken, und in einem finſtern Win-

Digitized by Google

kel mit gebücktem Leibe traurig an dem gehäſſigen Buche zu ſitzen, voll Furcht vor dem grämlichen Lehrmeiſter.

So verdienſtlich aber und aller Nachahmung und Aufmunterung würdig das Beſtreben neuerer Erziehungslehrer iſt, den Elementarunterricht auf Anſchauung zurückzuführen und zu gründen, ſo verfehlen es doch die Meiſten darin, daß ſie Anſchauung mit dürren Wort- und Begriffserklärungen verwechſeln, wie aus mehreren voluminöſen Anleitungen dieſer Art deutlich zu erſehen iſt.

„Alles Freithätige," ſagt Burdach," bricht bewußtlos und unwillkürlich hervor. Der Verſtand wirkt zuerſt als Inſtinkt, und alle ſeine Operationen ſind ſchon in der Sprache des Kindes enthalten, aber erſt der Jüngling iſt reif zur Logik, indem er, was er längſt geübt hat, zum Bewußtſein bringt. Die Klarheit aber, welche durch dieſe Selbſtanſchauung gewonnen wird, hat nur dadurch Werth, daß ſie der Menſch durch ſich ſelbſt erlangt; die ſyſtematiſche Schulmeiſterei in den Elementen bringt ihn um ſeine Selbſtthätigkeit und wollte ſie folgerecht in das erſte Verſtehenlernen der Sprache und das erſte Bilden der Begriffe eingreifen, ſo würde ſie höchſt lächerlich erſcheinen, indem die darauf verwendete Mühe eben ſo thöricht als erfolglos wäre. Erſt nachdem das Genie als Inſtinkt ſich entwickelt hat, darf es der Regeln der Kunſt ſich bewußt ſein; erſt nachdem im Leben durch lebendige Anſchauung das Gefühl für Recht und Tugend erſtarkt iſt, kann es zum Selbſtbewußtſein kommen im Sittengeſetze. Die Anlage zum Höheren muß als zarte Knoſpe behandelt, in mildes Licht, aber nicht in den Fokus des Brennglaſes gebracht werden; die frühere Reflexion tödtet den höhern Lebenskeim, und je mehr die Erziehung erſchöpfend ſein will, deſto mehr ſchöpft ſie den heiligen Born aus, bringt flache Alltagsgeſtalten zu Stande, und rottet das Genie ſo wie jede hohe Gemüthskraft aus."

Dieſes ſind aber noch nicht die Vergehungen alle, durch

welche der Natur bei der Erziehung Hohn gesprochen wird. Um dem Unsinne, welcher bei diesem Geschäfte den Vorsitz hat, die Krone aufzusetzen, muß zu dem verkehrten Unterrichte auch noch eine Ueberhäufung der Lehrgegenstände hinzukommen. Wenn die Natur bei der Entwicklung der menschlichen Kräfte äußerst langsam vorschreitet, so glaubt der verfeinerte Mensch mit der Geistesausbildung nicht genug eilen zu können. Da sollte in dem Unterrichte der Natur nachgeahmt und nach ihrem Vorbilde, Plan, Ordnung und System in denselben gebracht, da sollte von dem Einfachen zum Zusammengesetzten, von dem Sinnlichen zum Uebersinnlichen, von den Vorbereitungswissenschaften zum Hauptfache übergegangen werden; da sollte die ganze Erziehung einem organisirten Ganzen gleichen, wo alles Mannigfaltige, jede einzelne Veranstaltung auf einen gemeinsamen höchsten Zweck berechnet wäre; da sollte das Kind bei jedem Lehrzweige, bei jedem Gegenstande so lange verweilen, bis es ihn in seinem ganzen Umfange aufgefaßt und zu seinem Eigenthume gemacht hätte; da sollte nichts gewaltsam, nichts übereilt, alles sollte sanft und langsam geschehen; da sollte der menschliche Geist nicht behandelt werden als eine todte Masse, der man eine beliebige Form aufdrücken will, sondern als eine kostbare Blüthe, deren selbstständige, möglichst vollendete Entwicklung man durch eine ihrer Natur gemäße Kultur zu entwickeln sucht. Wie ganz anders ist das Alles bei unserer Erziehung! Da soll das Kind, als Kind schon, durch Vielwissen Verwunderung erregen; da kann man mit seiner Ausbildung nicht genug eilen, die Gegenstände des Unterrichts nicht genug vervielfältigen: Lesen, Schreiben, Rechnen, Religionsunterricht, Geschichte der Welt, der Natur, Erdbeschreibung, todte und lebendige Sprachen, Musik, Zeichnen und — wer kann die Dinge alle in einem Athem herzählen? — werden den Geisteskräften des Kindes mit einem Male aufgedrungen, eine Menge, unter welcher die Energie eines Erwachsenen, wenn sie

Digitized by Google

ihm auf einmal aufgelegt wird, unterliegen muß. Und die zarten Organe des Kindes sollen davon nicht gelähmt werden? Die Zeit, welche einem jeden dieser Gegenstände zugemessen wird, ist zu kurz, als daß die Vorstellungen davon weiter, als bis in die Phantasie gelangen sollten; Verstand und Vernunft können davon nicht erreicht werden, diese bleiben daher bei allem Unterrichte unbebauet und unfruchtbar. Mit aller Anstrengung erhält also das Kind nichts, als eine Menge verworrener Vorstellungen, die im Aufgehen schon wieder verschwinden, an realer Erkenntniß aber bleibt es so arm, als es vorhin gewesen ist. Ja es wird sogar durch die Erschöpfung des Gehirns, welche die Ueberhäufung der Lehrgegenstände nach sich ziehen muß, zur Erwerbung wahrer Erkenntnisse in der Folge untauglich, und in der That durch lauter Lernen dumm gemacht. Zuletzt wundern sich dann Aeltern und Erzieher, daß ihre Kinder und Zöglinge, welche im Auswendiglernen so prächtige Fortschritte machten, in Wissenschaften, wo es aufs Begreifen und Erkennen ankommt, armselige Stümper bleiben, und die Welt wundert sich, daß aus unsern Schulen und Erziehungsinstituten statt Denker Schwätzer, und statt kraftvoller, thätiger Menschen Schwächlinge und Träumer hervorkommen, und schimpft dann brav auf Wissenschaften und Aufklärung.

Freilich sind die Folgen, welche die widernatürliche, verkehrte und übereilte Geistesentwicklung auf die menschliche Glückseligkeit hat, so verderblich, daß man es Leuten, welche die Sache nicht bis auf ihren Grund untersuchten, eben nicht verargen kann, wenn sie alles Unheil, welches den verfeinerten Menschen umgibt, auf Geisteskultur überhaupt schieben. Geist und Körper wird dadurch zerrüttet und der Mensch in moralischer und physischer Rücksicht zum Krüppel, denn

1. werden durch die eben geschilderte Unterrichtsweise Phantasten, aber keine vernünftigen Leute gebildet. Da nämlich das ganze Unterrichtswesen dahin geht, Gedächtniß und Phantasie

Digitized by Google

zu beſchäftigen, keineswegs aber das Erkenntnißvermögen zu erwecken, ſo gewinnt die Einbildungskraft über alle Seelenkräfte die Oberhand, während Verſtand und Vernunft ſchlummern. Zu dieſem Uebergewichte von Phantaſie kommt nun noch eine durch übermäßige Anſtrengung herbeigeführte kränklich erhöhte Erregbarkeit der inneren Sinne, durch welche der geringſte Eindruck einen weit greifenden Wirkungskreis erhält. Daher dann der Hang zur Schwärmerei, die Seichtigkeit im Erkennen, verſteckt durch die Fertigkeit von allem ſprechen zu können, die Schwäche und Unbeſtändigkeit im Handeln, der unmäßige Durſt nach ſinnlichem Vergnügen, der Hang zu heftigen Leidenſchaften, Sittenloſigkeit, Mangel an Charakter und Grundſätzen.

2. Durch die zu frühzeitige und übermäßige Geiſtesanſtrengung wird die geſammte Lebensthätigkeit nach dem Gehirne hingeleitet; die Organiſation desſelben erreicht dadurch, ohne weder zweckmäßig, noch vollkommen entwickelt zu ſein, vor der Zeit ihre Vollendung; das aber, was das Gehirn zu viel an Lebenskräften an ſich reißt, wird dem übrigen Körper entzogen; daher früher Stillſtand des Wachsthums, kleiner unvollendeter Körperbau und eine Schwäche aller Organe, welche den Geſchäften und Beſchwerden des Lebens nicht gewachſen iſt. Hierdurch wird der Grund zu einem ſiechen Leben und allen möglichen Krankheiten gelegt und die ſichere Anwartſchaft zu einem frühzeitigen Tode erworben.

3. So wie aber die Ausbildung des Gehirns und mit ihm das Wachsthum des Körpers ihrer Vollendung entgegen ſchreiten, ſo beginnt der Zeugungstrieb zu erwachen. Je geſchwinder die erſte Periode verläuft, deſto früher tritt die letztere ein. Das frühzeitige Erwachen des Zeugungstriebes iſt daher eine nothwendige Folge der zu raſchen Geiſtesentwicklung und keines der geringſten Uebel, welche dadurch zu Tage gefördert werden. Denkt man zu dieſer voreiligen Geſchlechtsreife die üppige

Digitized by Google

Phantaſie und die äußerſte Empfindlichkeit, welche mit ihr aus einer Quelle entſpringt, ſo wird man wohl nicht mehr nach der Urſache fragen, warum die Kinder der feineren Stände, die ſchönſte Hoffnung des Staates, ſo häufig durch Selbſtſchändung und frühe Wolluſt in ihrer Blüthe dahin welken.

Man darf indeſſen alle dieſe Fehler vermeiden, man darf das Erkenntnißvermögen der Kinder in allen ſeinen Zweigen befruchten, mit Leben und Kraft erfüllen, ſo iſt man doch noch immer einſeitig verfahren, wenn man ihnen nicht eine moraliſche Richtung gibt, durch ſie den freien Willen in die unumſchränkte Herrſchaft ſetzt und ihn aller Leidenſchaften mächtig macht.

Durch alles dieſes hat man einen vollkommnen Geiſt, aber noch keinen vollkommnen Menſchen gebildet, wenn man die großen Kräfte unangebaut liegen läßt, welche die Natur in ſeine willkürlichen Muskeln gelegt hat und durch welche er das, was er wahr, gut und ſchön gedacht hat, auch für ſich und die Welt in der Wirklichkeit hervorbringt und ſein Erdenleben mit Sicherheit, Wohlſtand und Genuß bereichert. Entwicklung und Vervollkommnung aller Muskelkräfte durch naturgemäße Uebung muß ein Hauptgegenſtand der Erziehung werden.

Bei aller Sorgfalt für menſchliche Bildung muß man jedoch immer das thieriſche Leben des Kindes im Auge behalten, und die Gefühle ſeiner thieriſchen Bedürfniſſe und Triebe in ihrer urſprünglichen Reinheit zu erhalten, oder wenn ſie ſchon ſich zu trüben beginnen, wieder darauf zurückzuführen ſuchen, um ihm dadurch die Grundlage alles künftigen Erdenglückes, die Geſundheit zu ſichern. Mit der näheren Anwendung dieſer Grundregel der Erziehung haben wir uns im Verlaufe dieſes Buches hinlänglich beſchäftigt.

Digitized by Google

Sechstes Kapitel.

Zerſtreuungen und Erholungen.

Der weſentliche Charakter des menſchlichen Geiſtes beſteht in einem unendlichen Streben zu wirken, in einer unerſättlichen Thätigkeit. So lange der Menſch wacht, iſt ſein Geiſt in ſeinem Körper mit Denken und Hervorbringen des Gedachten beſchäftigt. Was er im Schlafe thue? Es ſind Gründe vorhanden, die, ohne ſich auf die Träume, deren wir uns bewußt werden, zu berufen, darthun können, daß die Geiſtesthätigkeit im Schlafe des Menſchen nicht ſchlafe. Da ich mich auf die Entwicklung derſelben hier nicht einlaſſen darf, ſo kehre ich zu meinem Gegenſtande zurück. Alle Thätigkeit des Geiſtes übt zunächſt ihren Einfluß auf das Gehirn, durch Vermittlung des Gehirns und der von ihm entſpringenden Nerven auf den übrigen Körper, welcher ſie auf die Gegenſtände der äußeren Natur überträgt. Wenn es dem immer gleich regen Triebe nach Thätigkeit an Gegenſtänden fehlt, an welchen ſie ſich in ihrer ganzen Kraft äußern kann, ſo entſteht das unerträgliche Gefühl der *langen Weile*. Indeſſen werden auf der andern Seite jene Organe des Körpers, welche durch den Geiſt vorzüglich angeſtrengt wurden, erſchöpft, wodurch das ſchmerzhafte Gefühl der Ermüdung hervorgebracht wird. Um nun den Qualen der langen Weile zu entgehen und doch dabei

Digitized by Google

den ermüdeten Organen Erholung zu verschaffen, bleibt dem Menschen kein anderes Mittel übrig, als die Thätigkeit überhaupt zu vermindern und sie auf andere bisher unthätige Organe, aber immer in einem geringen Grade, zu übertragen, damit die ermüdeten Zeit gewinnen, ihren Verlust zu ersetzen, und neue Kräfte zu sammeln. Man wählt sich dazu leichte, angenehme Geschäfte, die, ohne anzugreifen, die Aufmerksamkeit des Geistes an sich halten und nennt sie Zerstreuungen. Bei jeder Anstrengung muß also der, welcher seinem natürlichen Bedürfnisse Genüge leisten will, zwei Absichten zu erreichen suchen: Ruhe der ermüdeten Organe und eine Beschäftigung, welche den Körper mehr erquickt als anstrengt. Menschen also, die mit ganz verschiedenen Organen arbeiten, bedürfen auch ganz verschiedener Zerstreuungen, und diese müssen bei einem mit dem Kopfe Arbeitenden ganz anders beschaffen sein, als bei dem mit den Muskeln vorzüglich Thätigen.

Derjenige also, dessen Berufsarbeit geistiger Natur ist, muß, wenn er eine ihm angemessene Zerstreuung wählen will, eine Beschäftigung suchen, welche die inneren Denkorgane, so viel möglich ablöst. Des Denkens kann der Mensch, so lange er wacht, sich nicht entäußern; aber das hat er wenigstens in seiner Gewalt, die Geistesthätigkeit von den inneren Sinnen und der Einbildungskraft abzuwenden, und sie auf die äußeren und auf die Organe der willkürlichen Bewegung zu übertragen. Diese Absicht wird er erreichen, wenn er aus seiner inneren Welt zu der äußeren übergeht und sich mit dieser in Wechselwirkung setzt. Eine wesentliche Bedingung dabei aber ist, daß die äußere Wirksamkeit nicht in gleichem Grade erschöpfe, als die innere, sondern vielmehr durch eine sanfte Erhebung der gesammten Lebensthätigkeiten neue Kräfte gebe. Beschäftigungen dieser Art sind besonders mäßige Bewegung an freier Luft, das Kegelspiel, das Ballspiel, das Scheibenschießen, die Fischerei, die Jagd, kleine Gartenarbeiten u. dgl., wel-

Digitized by Google

che besonders labend werden, wenn sie mit Fröhlichkeit und geselliger Freude gewürzt sind. Das wäre für die milden Jahreszeiten. Im Winter werden freilich die Zerstreuungen in freier Luft an der rauhen Witterung oft Hindernisse finden. Hier muß man sie durch unterhaltende Arbeiten in einem geräumigen, oft durchlüfteten Zimmer zu ersetzen suchen. Jeder Gelehrte sollte zu dieser Absicht eine mechanische Werkstätte, z. B. die eines Drechslers, Schreiners, Bildhauers u. dgl. haben, in welcher er seine ernste Beschäftigung eine Zeitlang vergessen und seinen Geist aufheitern könnte. An Spielen, welche dieser Absicht entsprächen, ist der Winter, wenn ich das Billard ausnehme, das doch wegen des starken Vorwärtsbeugens des Körpers, welches es oft erfordert, für Leute, die an Brust- und Kopfübeln leiden, bedenklich werden kann, noch ziemlich arm, und es wäre ein sehr heilsames Unternehmen, wenn irgend ein erfinderischer Kopf darauf verfiele, Winterzerstreuungen für Gelehrte, Beamte und andere mit dem Kopf arbeitende Geschäftsmänner zu erfinden, welche ihren Bedürfnissen angemessen wären und den bereits gemachten Forderungen entsprechen. Bis dahin werden Reiten, Fechten, Schlittschuhfahren und andere auch in der rauhen Jahreszeit ausführbaren gymnastischen Uebungen diesem Zwecke am besten entsprechen. Wenn ich hier von Zerstreuung für nachdenkende Menschen rede, so verstehe ich unter den letzteren nicht allein Studirende von Profession, es gibt der Menschen noch so viele andere, welche mehr in der Einbildung, als in der wirklichen Welt leben, welche sich alles zu wichtigen Gemüthsangelegenheiten machen, jedem einmal gefaßten Gedanken auf das Hartnäckigste ankleben und sich daran bis zur Erschöpfung zermartern. Nervenschwache, empfindliche, leidenschaftliche Menschen sind diesem Mißbrauche besonders unterworfen und sind erquikkender Zerstreuungen eben so sehr bedürftig.

Was soll man aber denken, wenn man sieht, daß unsere

Digitized by Google

gebildeten Menschenklassen in der Absicht, sich zu zerstreuen, Geschäfte treiben, welche sie so sehr angreifen, als die ernsthaftesten Geistesarbeiten. So sind sehr viele Gelehrte in dem schädlichen Wahne, sie müßten auch in ihren Zerstreuungen Geistesarbeiten suchen, sie glauben daher für ihre Erholung genug gethan zu haben, wenn sie sich von einem Buche an das andere setzen und statt der ernsten Wissenschaften in ihren Erholungsstunden sich mit den Produkten des Witzes unterhalten, oder die schönen Künste selber treiben. Nun ist es zwar allerdings wahr, daß das Lesen einer Geschichte, oder eines Gedichtes bei weitem nicht so sehr angreift, als wirkliches Studium abstrakter Gegenstände; allein jedes Lesen erhält die inneren Sinne in Thätigkeit und verursacht Kraftaufwand, der, wenn er zu der bereits vorausgegangenen Erschöpfung hinzukommt, vollkommne Restauration nothwendig hindern muß. Daß übrigens eigene Schöpfungen im Felde der schönen Künste ohne Vergleich mehr angreifen, als der Genuß fremder Arbeiten, und zu Zerstreuungen durchaus nicht geeignet sind, dieses muß der am besten wissen, welcher sie schon versucht hat. Andere eilen aus ihrem Studirzimmer an das finstere Schach- oder Damenbret; Frauenzimmer, die von Empfindsamkeit und Seelenunruhe herumgetrieben werden, suchen Trost und Labung im todten Kartenspiele, in süßlicher Romanenlektüre, in angreifenden Schauspielen und Concerten, die es sich zum äußersten Ziele ihres Strebens machen, die Seele durch alle Arten von Empfindungen zu treiben. Hier, wo eine beständige Spannung des Gehirns und der bunteste Wechsel widerwärtiger Leidenschaften die Nervenkraft verzehren, wo Mangel an Bewegung und Sitzen in eingesperrter Luft, Verdauung, Blutumlauf, und jede Verrichtung des Lebens ins Stocken bringen: was kann da anders werden, als Siechthum und Entkräftung? was können wir unter diesen Umständen für andere Menschen in den so genannten gebildeten Ständen haben, als

Digitized by Google

ſie dermalen wirklich ſind, als hypochondriſche Männer und hyſteriſche Weiber? wie ganz anders würde das ſein, wenn auch hier der Menſch wüßte, was er wollte, wenn er mit den wahren Zwecken der Zerſtreuung bekannt wäre und dadurch in der Wahl der Mittel geleitet würde?

Dieſes alles hat freilich keinen Bezug auf Menſchen, die ihre Berufs- und Standesgeſchäfte nur mit den Händen, mit den Füßen, oder wohl gar einzig mit dem Mund treiben; dieſen werden Zerſtreuungen, welche den Geiſt erwecken, wie die eben angeführten, nicht allein keinen Nachtheil bringen, ſondern durch manchen Funken, den ſie in ihr ſchlummerndes Gedankenwerk werfen, und der hier und da aufgefaßt in ein gröſſeres Licht auflodern kann, manchen Nutzen ſtiften.

Digitized by Google

Siebentes Kapitel.

Vom Schlafe.

Die beste Erholung findet der Mensch im Schlafe. Der Schlaf gewährt Erquickung jedem Ermüdeten, Ruhe jedem Herumgetriebenen, Trost jedem Kummer und Linderung jedem Schmerz. Der Schlaf ist das Grab der Leiden und der Auferstehungsort für neue Kraft und Heiterkeit. Seiner Natur nach ist er ein Hervortreten der pflanzlichen (vegetativen) und ein Zurücktreten der animalen (thierischen) Seite des Lebens, bei welchem die Seele sich von der Außenwelt gleichsam isolirt. Die Thätigkeit der Sinnes- und Bewegungsorgane, welche im Gehirne ihren gemeinschaftlichen Mittelpunkt anerkennen, gelangen während desselben zur vollkommenen Ruhe, nicht so die Organe des inneren Sinnes, welche das Denken vermitteln; das Gedächtniß und die Phantasie. Je tiefer das geistige Leben im Schlafe gesunken ist, desto vollkommner ist er und desto stärkender für den Körper. Der gesunde Naturmensch schläft tief und fast ohne Bewußtsein; deutliche Träume besuchen ihn erst gegen das Ende des Schlafes und sind meistens angenehmen Inhalts; der schwächliche verfeinerte schläft leise, wird die meiste Zeit von Träumen beunruhigt, sein Schlaf ist weniger erquickend und stärkend. Denn die wohlthuenden Wirkungen des Schlafes bestehen eben darin, daß er erstlich die durch Ge-

Digitized by Google

genſetzung bewirkte Spannung löſt, und jede heftige Aufregung ſtillt. Ferner erſetzt er durch Richtung des Lebens nach innen die Kraft, die durch das individuelle Wirken, durch Sinnesthätigkeit und Bewegung, Denken und Wollen verzehrt iſt. Die Funktionen des bildenden Lebens, Athmen, Blutumlauf, Abſonderungen, Verdauung, Ernährung, Wachsthum, gehen im Schlafe gleichmäßiger, ruhiger, und ungeſtörter von Statten; die Sinne ſind nach demſelben ſchärfer, die Muskeln kräftiger, der Appetit lebhafter u. ſ. w. Er verjüngt endlich die Seelenkraft, ſo daß man des Morgens kräftig und friſch, wie neu geboren erwacht, und mit Ruhe und Heiterkeit eine natürliche Anſicht der Dinge und ein beſtimmteres Urtheil gewinnt.

Wann ſoll man ſchlafen? und wie lange? Hierauf laſſen wir nach unſerer einmal angenommenen Weiſe die Natur antworten: Man ſoll ſchlafen, wenn man Neigung dazu und ſo lange ſchlafen, bis man ſich ermuntert fühlt. Die Neigung zum Schlafe ſtellt ſich gewöhnlich mit Einbruche der Nacht ein, theils weil die Geſchäfte des Tages Ermüdung herbeigeführt haben, theils weil das Hinabſinken des allbelebenden Sonnenlichtes die Thätigkeit der Sinne vermindert und Finſterniß und Stille die Ruhe der Seele begünſtigen. Den Tag mit der Nacht verwechſeln und jenen zum Schlafe und dieſe zur Arbeit oder Beluſtigung beſtimmen, muß, wenn es längere Zeit getrieben wird, üble Folgen hinterlaſſen. Nie kann der Schlaf am Tage ſo ruhig ſein, als in der Nacht, er wird durch das Licht, die größere Wärme, das Getöſe des Tages beunruhigt und mehr zu einem träumenden Schlummer, als zu einem ſtärkenden Schlafe. Dagegen ſchwächt das Nachtwachen bei künſtlichem Lichte die Augen; fordert zu ſeiner Erhaltung, da die erweckenden Einflüſſe des Tages fehlen, weit mehr Anſtrengung, und kann nebſt dem noch durch größere Reizempfänglichkeit gegen Schädlichkeiten jeder Art mancherlei Uebel herbeiführen.

Digitized by Google

So wichtig der naturgemäße Schlaf durch den Wiederersatz der durch die wachende Thätigkeit aufgewendeten Stoffe und Kräfte, für die Stärkung des Körpers, für die Erhaltung der Gesundheit und Verlängerung des Lebens ist, so zerstörend wird Mangel an Schlaf durch die Vorenthaltung aller dieser Vortheile. Das durch keinen Schlaf und Ruhepunkte beschränkte Leben verzehrt gleich einem beständig angefachten Feuer den thierischen Körper, verursacht überspannte Empfänglichkeit des Nervensystems, Abmagerung, große Schwäche, Wassersucht, Abzehrung, oder hitzige Fieber von der gefährlichsten Art; oder die Organe der Phantasie verfallen in ausschweifende Thätigkeit, überwältigen die äußern Sinne und die Vernunft und verursachen Schwärmerei, quälende Seelenunruhe und Wahnsinn. Je rascher das Leben eines Menschen ist und je weniger er zuzusetzen hat, desto bedürftiger ist er des Schlafes und desto verderbender ist für ihn der Abbruch desselben. Sehr arbeitsame, vorzüglich geistig angestrengte, viel mit dem Kopfe arbeitende magere und nervenschwache Menschen können daher ihrer Gesundheit nicht empfindlicher zusetzen, als wenn sie sich den Schlaf entziehen; sie haben vielmehr das Recht eine Stunde länger den Schlaf zu genießen, als andere, und schwerlich wird es ein wirksameres Erholungsmittel für sie geben.

Uebermaß im Schlafe entzieht dem Leben einen großen Antheil von erweckenden Reizen und bringt dadurch Kälte, Trägheit und Schwäche in dasselbe. Das Geblüt wird verdickt, die Sinne stumpf, der Kopf schwer, alle Verrichtungen gehen nur schleichend von Statten, der Körper wird aufgedunsen und unbehülflich, die Seele dumm. Der Langschläfer beraubt sich des schönsten Theils seines Lebens, seiner menschlichen Würde und stellt sich einer Menge von Krankheiten bloß. Besonders sollen sich unempfindliche, träge und solche Menschen, welche Anlage zum Fettwerden haben, vor diesem Uebermaße hüten.

Ein gesunder, erquickender Schlaf aber wird am sichersten

Digitized by Google

erzielt: 1. Durch mäßige Uebung der körperlichen und geistigen Kräfte. Vorzüglich bewährt sich in dieser Beziehung körperliche Bewegung in freier Luft.

2. Im Schlafe, wenn er vollkommen sein soll, müssen alle willkürlichen Muskeln erschlafft sein; dieses werden sie am besten im Liegen, wozu denn auch die meisten Thiere, wenn sie sich zum Schlafen anschicken, von der Natur aufgefordert werden. Der Mensch kann auf dem Rücken und auf beiden Seiten liegen. Immer auf einer und der nämlichen Seite zu schlafen, ist nicht rathsam, das Blut drängt sich immer mehr nach der tief liegenden Seite, ernährt diese mehr, als die andere, und begünstigt dadurch eine Ungleichheit der beiden Körperseiten. Befindet sich auf einer Seite ein vorzüglich schwacher Theil, so schlafe man lieber meistens auf der entgegengesetzten, damit der beständige Andrang des Blutes in die geschwächte Stelle die Gefäße nicht übermäßig ausdehne, Anschwellungen, Verstopfungen, Zerreissungen, Geschwüre, Blutungen und andere schwere Leiden veranlasse.

Im Sitzen ruht der Mensch viel weniger, als im Liegen aus, weil das Sitzen immer noch mehrere Muskeln angestrengt erhält; der Schlaf ist daher in dieser Stellung bei weitem nicht so erquickend. Im Schlafen sitzen, und den vorwärts tief gebeugten Kopf auf etwas auflegen, ist für Leute, welche Anlagen zu Kopf- und Brustkrankheiten, als Kopfweh, Schwindel, Schlagfluß, Augenentzündungen, Bluthusten, Lungensucht u. dgl. haben, äußerst gefährlich; es vermehrt den Andrang des Geblütes nach den genannten Theilen, erschwert den Zurückgang, verursacht übermäßige Anhäufungen desselben, und den schnellen Ausbruch aller der eben angeführten, zum Theil fürchterlichen Uebel.

3. Müssen alle pressenden und drückenden Kleidungsstücke abgelegt werden, damit die freie Cirkulation des Blutes durch nichts gehemmt werde. Das Nachtgewand, von welcher Art es

Digitized by Google

immer sein möge, muß daher gehörig weit sein, und weder geknöpft noch gebunden werden, sondern lose die Theile umgeben.

4. Die Zeit zum Schlafen anlangend, sind, wie ich oben gezeigt habe, die Stunden der Nacht, wo Dunkel und Stille, wie im Hause so in den weiten Räumen der Natur herrscht, und unter diesen die vormitternächtlichen die geeignetsten. Das Schlafen zu jeder andern Zeit als Nachts ist aber, wenn nicht besondere Gründe dafür vorhanden sind, das Erquickende der nächtlichen Ruhe beeinträchtigend. Fünf bis sieben Stunden dürften nach Maßgabe der Individualität, der körperlichen Constitution, der Art der Beschäftigung u. s. w. für gesunde, erwachsene Menschen der allgemeinste Maßstab sein.

5. Wem die Rückwirkung des geistigen auf das physische Leben nicht fremd ist, der wird es begreiflich finden, wie eine fröhliche, heitere Stimmung des Gemüthes, wie das Bewußtsein eines recht durchlebten Tages, die mächtigsten Beförderer eines süßen, erquickenden Schlafes werden können. Der gute Mensch wird daher mit dem stillen Durchforschen seines Tagewerkes das Tagewerk am würdigsten schließen, und so den Weg zum ruhigen, harmlosen Schlafe finden. Wem aber Lectüre zum Einschlafen durch Gewohnheit unentbehrlich geworden ist, der möge anziehende Werke Natur- oder Länder- und Völker beschreibenden Inhalts vor andern dazu erwählen.

Digitized by Google

Anhang.

Von den Anlagen zu Krankheiten.

Die Mittel zur Glückseligkeit durch Lebensgenuß und Lebensbetriebsamkeit wären also erschöpft und doch darf ich meine Leser noch nicht verlassen, ohne ihnen eine wichtige Bemerkung, welche sie bei der Anwendung des in diesem Buche Gelehrten nicht aus den Augen lassen dürfen, mitzugeben: alle Vorschriften, welche es zur sichern Erreichung der physischen Glückseligkeit gibt, sind für solche berechnet, welche das Glück hatten, gesund geboren zu werden. Nun gibt es aber der Menschen so viele, die die Strafe des widernatürlichen Lebens ihrer Väter mittragend, am ganzen Körper oder an einzelnen Theilen desselben schwächlich zur Welt kommen und so Anlagen zu mancherlei Krankheiten mitbringen. Es ist wohl leicht zu berechnen, daß die Lebensart, welche der Natur dieser Menschen angemessen ist, der eines gesund Geborenen nicht ganz gleich sein kann, daß sie bei jeder Befriedigung ihrer Bedürfnisse, bei jeder Anwendung ihrer Kräfte auf ihre Schwäche vorzüglich Rücksicht nehmen, und ihrer ganzen Lebensart eine solche Richtung geben müssen, daß dadurch ihre kränkliche Anlage allmälig ausgelöscht werde. Dazu wird erfordert, 1) daß alle äußere Gewalt auf die schwachen Organe mit mehr Schonung wirke; 2) daß man die geschwächten Organe an eine stärkere äußere Einwir-

Digitized by Google

kung allmälig zu gewöhnen ſich bemühe. (Zu dieſem Angewöhnen gehört aber eine viel größere Behutſamkeit und ein ungleich langſameres Steigen, als bei geſunden Organen.) 3) Daß man die kränklichen Organe auf alle mögliche Weiſe zu ſtärken ſuche.

Ich habe zwar ſchon im Verlaufe dieſes Werkes manche Winke zur Lebensweiſe ſchwächlicher Menſchen gegeben, ich hoffe aber, ihm doch mehr Anſpruch auf Brauchbarkeit zu verſchaffen, wenn ich hier die Hauptanlagen zu Krankheiten, welche beſonders den Kindern der verfeinerten Menſchen angeboren werden, unter einem Blick zuſammen ſtelle und die vorzüglichſten Punkte ihrer Behandlungsart hinzufüge.

Die vorzüglichſten Anlagen verrathen ſich durch Schwäche, entweder des ganzen Körpers, oder einzelner wichtiger Organe.

Eine dem ganzen Körper angeborene Schwäche gibt Anlage zu allen möglichen Krankheiten. Wir kennen zwei Arten dieſer allgemeinen Schwäche; die eine iſt mit einer ſehr hoch geſteigerten Empfindlichkeit und Reizbarkeit, die andere hingegen mit einer beträchtlichen Verminderung dieſer Eigenſchaften verbunden. Es iſt wichtig, ſich mit den Kennzeichen einer jeden dieſer Krankheitsanlagen bekannt zu machen.

Die empfindliche und reizbare Schwäche verräth ſich:

1. Durch einen kleinlichen, feinen, zarten Körperbau, der ſich durch eine ſehr feine Haut, durch dünne, feine, weiche Haare, und durch Kleinheit, Zartheit und Magerkeit der Eingeweide und Glieder auszeichnet.

2. Durch eine große Empfindlichkeit des Nervenſyſtems, welche ſich durch ſtarke Aufregung mittelſt der geringſten Sinnesreize, durch große Neigung zu widerwärtigen Leidenſchaften, Furchtſamkeit, Sorgſamkeit, Verdruß, Traurigkeit u. ſ. w. durch unruhigen, traumvollen Schlaf, durch Wankelmuth im Charakter zu erkennen gibt.

3. Durch eine leichte Ermüdung der Muskelbewegung,

Digitized by Google

welche sehr bald starke Hitze, Schweiß, Zittern und Gefühl von Erschöpfung hervorbringt.

4. Durch große Empfindlichkeit gegen die äußere Kälte.

5. Durch kleines, geschwindes Athemholen, durch einen kleinen, weichen, zahlreichen Pulsschlag.

5. Werden diese Menschen von allen äußeren Einflüssen, Speisen, Getränken, Arzneien u. dgl., auch wenn sie die Schranken der Mäßigkeit noch nicht überschritten haben, viel stärker angegriffen, als andere gesunde Körper.

Das Leben solcher Personen ist so zart und schwach als ihre Organisation, und fordert alle mögliche Schonung und Aufmerksamkeit, wenn es frei von Leiden einige Höhe erreichen soll. Es kommt hierbei darauf an, daß man es anfangs gegen alle äußere Einwirkung schützt, und der Organisation durch eine ihrer Beschaffenheit angemessene Regulirung der Lebensart mehr Stärke und Ausdauer zu verschaffen sucht. Die Erreichung der letztern Absicht ist nur möglich, wenn alles darauf hinzielt, die Ernährung der Organe zu vermehren und den Aufwand der organischen Materie einzuschränken. Hierzu dienen

1. Nahrungsmittel, welche besonders an nährenden Stoffen reich und mild genug sind, damit sie nicht durch ihre reizende Eigenschaft die Lebensthätigkeit zu sehr anfachen und dadurch das schnelle Verzehren des gelieferten Ersatzes wieder begünstigen. Milch- und Mehlspeisen in einer den Verdauungskräften angemessenen Menge genossen, verdienen hier vor allen übrigen den Vorzug; nur in kleinen Verhältnissen mögen diese mit frischem, jungem, nicht fettem Fleische untermischt werden. Wässerige Gemüse, fettes, gesalzenes, geräuchertes, riechendes Fleisch müssen ganz vermieden werden. Gewürze sind Gift. Zum Getränke dient Milch mit Wasser, bloßes Wasser oder ein gut bereitetes, nicht junges, nicht stark gehopftes Bier. Wein, Kaffee, Thee sind Getränke, die der gewöhnlich nehmen muß, welcher diesen Zustand verschlimmert haben will.

Digitized by Google

2. Die Nerventhätigkeit muß so viel möglich eingeschränkt werden. Zu frühe Ueberladung des Geistes mit Lernen führt unmittelbar ins Verderben. Die Jugend muß durchaus der Entwicklung des Körpers gewidmet werden, der ohnehin lebhafte Geist solcher Personen holt das versäumte einige Jahre später noch immer nach.

3. Den glücklichen Einfluß der Muskelbewegung auf die Stärkung des Körpers kennen unsere Leser bereits aus dem Vorigen, nur muß sie die Stufenfolge vom Leichteren zum Schwereren genau beachten, und jedesmal nur so weit getrieben werden, daß es nicht zum Schweiße und zur Erschöpfung kommt. Schlafen darf man eine oder die andere Stunde länger. Ueberhaupt sollen schwächliche Menschen keine Lebensart wählen, welche anhaltendes Studiren oder körperliche Arbeit zum Berufsgeschäfte macht. Können sie aber diesem nicht entgehen, so werden sie es ohne die genaueste Befolgung der bereits im vorhergehenden gegebenen Regel mit der Gesundheit und dem Leben nicht weit bringen. Erwerbzweige, die weniger Anstrengung des Geistes und des Körpers nöthig machen, das Forstwesen, Oekonomiedirektion, Handlungsgeschäfte u. dgl. werden ihrer Erhaltung ungleich besser zu Statten kommen.

4. Der Genuß der reinen Luft ist ihnen unentbehrlich. Nur müssen sie die zu feine Gebirgsluft, Nässe, große Kälte und Hitze, entweder ganz vermeiden oder nur stufenweise auf sich wirken lassen.

5. Das größte Mittel aber ihrem Körper aufzuhelfen, die zurückgebliebene Entwicklung desselben zu befördern und ihm mehr Kraft und Ausdauer zu geben, ist das Aufsparen des Liebesgenusses bis nach ganz vollendetem Wachsthum und nach diesem die strengste Mäßigkeit in demselben.

6. Nichts müssen sie endlich mehr vermeiden, als unnöthiges und eigenmächtiges Quacksalbern an ihrem Leibe, vorzüglich den Gebrauch des Aderlassens, der Brechmittel, der abfüh-

Digitized by Google

renden, blutreinigenden und schweißtreibenden Arzneien. Statt Krankheiten zu verhüten, führen sie dieselben herbei und in ihrem Gefolge den frühen Tod.

Es gibt eine andere Art von angeborener Schwäche, die sich in einer der eben geschilderten entgegengesetzten Gestalt zeigt. Ihre Merkmale sind: Blässe, Kälte, Aufgedunsenheit, Weichheit und Schlaffheit des Körpers, der Mensch ist im Empfinden und Handeln mehr gefühllos, schläfrig und träge, alle Lebensverrichtungen gehen schwach und langsam von Statten und fordern zu ihrer Erweckung größere Reize.

Wegen der Gegenanstalten gegen diese Schwäche wird man, wenn man ihr Verhältniß zu der vorigen aufgefaßt hat, nicht lange in Verlegenheit sein. Stärkere Erweckung und Aufreizung des Lebens, dies ist der Hauptzweck, zu dessen Erreichung bei der Erziehung und Lebensart alle Vorkehrungen hinstreben müssen. Speise und Getränke dürfen erwärmender und reizender sein, der mäßige Gebrauch der Gewürze und des Weines darf dabei nicht ganz vermieden werden; aufheiternde Geistesbeschäftigungen, ermunternde, körperliche Bewegung, reine trockene Luft, Sonnenlicht und Wärme, eine Stunde weniger Schlaf, alles dies muß zu Hülfe genommen werden, um das Leben aus seinem Schlummer zu wecken und durch seine raschere Thätigkeit, der Organisation mehr Vollkommenheit und Kern zu geben. Vergessen darf man aber nicht, daß man es mit Schwäche zu thun hat, die durch zu starke Reizung und Anstrengung leicht vermehrt werden kann. Daß übrigens auch diese Art geschwächter Menschen gegen Uebermaß in der Liebe und gegen unzeitigen Gebrauch schwächender Arzneimittel auf ihrer Hut sein müssen, dieses sagt schon der Name des Zustandes aus, von dem hier die Rede ist.

Wenn auch nicht alle Menschen am ganzen Körper als Schwächlinge zur Welt kommen, so gibt es doch unter den verfeinerten wenige, welche nicht eine schwache Seite oder einen

Digitized by Google

schwachen Theil an sich hätten. Aufmerksamkeit auf diesen, und gehörige Berücksichtigung desselben in allen Genüssen und Geschäften des Lebens, geben den festen Punkt, auf welchen sich die Erhaltung des physischen Wohls des verfeinerten Menschen hauptsächlich stützen muß. Hufeland hat seiner Kunst, das menschliche Leben zu verlängern, dadurch vielen Vorschub gegeben, daß er den Menschen die Pflege des vorzüglich schwachen Theiles zu einer seiner wichtigsten Angelegenheiten gemacht hat. Leute, denen ihr Leben am Herzen liegt, sind gewiß mit den Vorschriften desselben schon längst bekannt und für sie möchte unsere Empfehlung des genannten Buches und des berührten Artikels viel zu spät kommen.

Vor allem hat man sich darum zu bekümmern, den vorzüglich schwachen Theil ausfindig zu machen, wozu die Beherzigung folgender Kennzeichen führen wird:

1. Jenes Organ, welches in seiner Verrichtung im Verhältnisse zu den übrigen entweder zu träge oder zu geschwind ist.

2. jenes, welches bei vorausgegangenen Krankheiten immer zuerst und vorzüglich gelitten hat;

3. jenes, in welchem sich schädliche Einflüsse von außen oder von innen, als Erkältungen, Erhitzungen, übermäßige Reizungen und Anstrengungen, Leidenschaften u. a. am ersten und stärksten äußern, ein Gefühl von Schwäche, von Schwere, Druck, Spannung, Hitze, Zusammenziehung, Schmerz u. s. w. veranlassen, seine Verrichtung verwirren, indem sie sie entweder übermäßig verstärken oder unterdrücken, oder ihr Produkt verändern: dieses ist das schwächere. Die Behandlungsart des schwächeren Theiles im Allgemeinen haben wir bereits im Eingange dieses Artikels angeführt; es ist nur noch nöthig, diese allgemeinen Bemerkungen auf die besondern Organe des Körpers anzuwenden.

In Rücksicht dieser örtlichen Schwäche herrscht unter den verfeinerten Menschen eine große Verschiedenheit; indem bei

Digitized by Google

dem einen die Schwäche vorzüglich im Gehirn und Nervensysteme wohnt, während sie sich bei dem andern entweder in dem blutführenden Systeme, zu dem die Lungen, das Herz und die Adern gerechnet werden, oder in den Verdauungsorganen oder in den Urinwegen, oder in den Zeugungstheilen, oder in der Haut äußert.

Schwäche des Gehirn- und Nervensystems hat, wenn sie das ganze System einnimmt, immer allgemeine Schwäche zu Folge, sehr oft aber liegt sie nur in einzelnen Theilen desselben und zeichnet sich dann durch Zufälle aus, welche aus örtlichen Leiden entspringen.

Eine der ersten Wirkungen von örtlicher Schwäche des Gehirns besteht darin, daß seine Theile dem andringenden Blute weniger Widerstand entgegen stellen. Dadurch wird anfangs eine lebhaftere Wechselwirkung zwischen dem Blute und dem Gehirn- oder Nervenmarke begünstigt; hieraus entsteht eine ungleiche Nerventhätigkeit, zu hoch gespannte Empfindlichkeit, Unruhe, Krämpfe, in einem höheren Grade Irrereden, Zuckungen, Wahnsinn, und in einem noch höheren der Schlagfluß, Blindheit, Taubheit, Stummheit, Lähmung der Glieder, jäher Tod.

Man erkennt diese örtliche Schwäche des Kopfes und durch sie die Anlage zu den eben genannten Krankheiten durch folgende Erscheinungen.

Die Gesichtsfarbe ist roth, der Kopf warm, während andere Theile z. B. die Füße kalt sind, bei der geringsten Veranlassung steigt das Blut ins Gesicht, die Empfindlichkeit ist groß, der Schlaf unruhig und voll Träume. Besonders äußert sich dieses alles nach heftigen Leidenschaften, zu welchen er eine große Neigung hat, oder im Anfange hitziger Krankheiten, wo die Kranken leicht irrereden, besonders während des sehr unruhigen Schlummers. Bei der leichtesten Veranlassung bekommen sie Kopfweh,

Digitized by Google

Schwindel; zuweilen ist ihnen, als wenn sie vorwärts oder rücklings stürzen sollten; wenn sie die Augen schließen, sehen sie alle möglichen, meistens schreckende Gestalten, oder sie glauben ein beständiges Getöse vor den Ohren zu haben, oder sie fühlen einen immerwährenden Drang, sich herumzuwerfen u. s. w.

Leute mit dieser Anlage haben vorzüglich zu vermeiden: starkes Nachdenken, heftige Leidenschaften, geistige Getränke, zu starke Ueberladungen des Magens, Verkältung der Füße und starkes Vorwärtsbücken des Kopfes. Heilsam sind eine naturgemäße Lebensart überhaupt, Muskelbewegungen, bei denen der Kopf nicht herab gebogen wird, erhabene Lage desselben im Schlafe, Vermeidung des Nachmittagsschlafes, kühles Verhalten des Kopfes, und warmes der Füße. Besonders schädlich sind für solche Menschen alles Narkotische, alle Erhitzung, aller Zank und Aerger, alle geistige Anstrengung, enge Halsbinden und anhaltende Leibesverstopfung. Selbst Arzneien können dabei nothwendig werden, deren nähere Bestimmung aber ich dem Arzte eines jeden einzelnen überlassen muß. Erst, wenn alle diese Maßregeln vorausgeschickt worden sind, kann man versuchen, dem Gehirne durch allmälige Uebung im Denken mehr Energie zu verschaffen.

In dem blutführenden Systeme sind am öftersten die Lungen der schwächere Theil. Schwäche der Lungen wird unter den verfeinerten Menschen, als eine Folge ihrer verkehrten Lebensart, immer allgemeiner, und in ihnen ist die Anlage zur verheerenden Lungensucht gegründet. Da die Opfer, welche dieser Krankheit fallen, unter den verfeinerten Menschen immer zahlreicher werden, die Heilkunde hingegen den von ihr befallenen so wenig Hoffnung zur Rettung gewähren kann, so gibt es keine wichtigere Angelegenheit, als sie auf den Zustand ihrer, und ihrer Kinder Brust aufmerksam zu machen und ihnen, im Falle sie eine Anlage zur Lungensucht entdecken

Digitized by Google

ſollten, die gewiſſenhafteſte Pflege derſelben auf das dringendſte zu empfehlen.

Es gibt eine zweifache Anlage dieſer Art: die eine nennt man die Anlage zur blühenden Lungenſucht, die andere hingegen zur knotigen und ſchleimigen, welche ſich durch folgende Kennzeichen von einander unterſcheiden.

Bei der Anlage zur blühenden Lungenſucht ſind immer die Zufälle der empfindlichen Schwäche. Geſtreckter, ſchlanker, ſchmächtiger Körperbau, Zartheit der Organe, feine, blendend weiße Haut, durch welche die Adern durchſchimmern, mit einem roſenrothen Fleck auf den Wangen, milchweiße Zähne, beſonders aber ein langer Hals und eine enge platte Bruſt, kurzer Athem, und bei jeder Gelegenheit Neigung zum Huſten, welche zuletzt gern in Bluthuſten ausbricht.

Die Anlage zur knotigen Lungenſucht offenbart ſich durch einen ſchwammigen, ſchlaffen Körperbau, in der Kindheit litten die Kandidaten dazu meiſtens an Skropheln, ſie haben dabei dicke Oberlippen, einen großen Bauch, öfters langwieriges Augenweh, geſchwollene Drüſen am Halſe; ohne daß die Bruſt platt iſt, haben ſie doch einen beengten Athem, das Gefühl einer Schwere in der Bruſt, oft trockenen Huſten.

Schlaffe Menſchen mit blaſſer Farbe, welchen der Schleim beſtändig in der Naſe, im Halſe und auf der Bruſt hängt, welche oft an Schnupfen, Halsweh und Katarrh leiden, bei denen der Huſten voll iſt, und immer viel auswirft, haben Anlage zur ſchleimigen Lungenſucht.

Die Gegenanſtalten gegen die blühende Lungenſucht ſind die nämlichen, welche eben gegen die empfindliche Schwäche empfohlen worden ſind, ſo wie die Mittel gegen die träge Schwäche, zeitlich angewandt, die Anlagen zur knotigen und ſchleimigen Lungenſucht nach und nach auslöſchen können. Jedoch müſſen die vorgeſchlagenen Maßregeln mit beſonderer Rückſicht auf die Bruſt in Ausübung geſetzt werden. Es muß deß-

Digitized by Google

wegen alles vermieden werden, was den Bruſtkaſten verengern, die Lungen mit Blut überfüllen, drücken, ſtark reizen, oder heftig anſtrengen kann. Dahin gehören enge Kleidungsſtücke auf der Bruſt und am Bauche, das ſtarke Vorwärtsbeugen des Körpers, das Andrücken der Bruſt an feſte Körper, geiſtige Getränke, Gewürze und andere hitzige Sachen. Zumal bei der Anlage zur blühenden Lungenſucht, das Einathmen von Dampf und Dünſten von verdorbener Luft, beſonders an Orten, wo junger Wein gährt, wo Kohlen glühen, heftige Wärme und Kälte, heftige Leidenſchaften, ſtarkes Schreien, Blaſen u. ſ. w.

Außer dem aber, daß man alle feindliche Gewalt von den Lungen abhält, muß man noch beſonders ſuchen, den in einem engen Raume eingeſchloſſenen Lungen Platz zu verſchaffen, anfangende Stockungen in denſelben zu heben und ihnen mehr Beharrlichkeit und Stärke zu geben. Nichts kann allen dieſen Abſichten beſſer entſprechen, als das bereits an einem andern Orte empfohlene freiwillig verſtärkte Aus- und Einathmen. Eine mit der größten Vorſicht unternommene Uebung der Lungen durch Sprechen und Singen würde zur Stärkung derſelben vieles beitragen, wenn man nur ſicher wäre, daß die Geſetze der Uebung hier mit der genaueſten Gewiſſenhaftigkeit beobachtet würden, und die Beſchäftigung der Lungen nie bis zur Ermüdung getrieben würde. Bewegung in reiner freier Luft iſt für die zur knotigen und ſchleimigen Lungenſucht Geneigten unentbehrliches Bedürfniß und gegen die gefürchtete Krankheit das ſicherſte Verwahrungsmittel. Jene aber, auf welche die blühende Lungenſucht wartet, dürfen ſich dieſen Genuß nicht ſo ganz unbedingt erlauben, indem die reinſte Luft für ſie zu reizend iſt. Ja, wie die mediziniſche Erfahrung ausweiſt, ſo ſind gerade ſolche Leute, welche ſich beſtändig in den Ausdünſtungen der thieriſchen Fäulniß aufhalten, als Fleiſcher, Gerber Seifenſieder, u. dgl. der Lungenſucht am allerwenigſten unterworfen, auch kann man Beiſpiele aufführen, daß ſich wirk-

Digitized by Google

liche Lungensüchtige durch den längeren Aufenthalt in einer solchen Atmosphäre, z. B. durch das Wohnen in Kuhställen, beträchtlich gebessert haben.

Wenn in den Organen der Verdauung die Schwäche vorherrscht, so wird dadurch nach Verschiedenheit des vorzüglich leidenden Organes, welches der Magen, die dünnen oder dicken Gedärme, oder die Leber u. s. w. sein können, Anlage zu mancherlei Krankheiten, als Unverdaulichkeit, Blähungen, Erbrechen, Durchfall, Ruhr, Koliken, Leibesverstopfungen, Gelbsucht und vielen andern gebildet.

Man erkennt diese Anlage durch die zu große Empfindlichkeit des Magens und der Gedärme, durch welche veranlaßt wird, daß auch kleine Unordnungen im Genusse der Nahrung, Verkältungen, Leidenschaften besonders Zorn, schon Verwirrung in ihren Verrichtungen, übeln Geschmack im Munde, widriges Aufstoßen, Ekel, Magendrücken, Kopfweh, Blähungen, Durchfall, und ähnliche Wirkungen hervorbringen.

Durch eine der Natur gemäße Lebensordnung, welche besonders auf die Wahl der Speisen und Getränke aufmerksam ist, kann dieser Anlage am sichersten entgegen gearbeitet werden. Abführungsmittel müssen nur von der Hand des Arztes genommen werden, weil ihr eigenmächtiger Gebrauch diese Krankheitsanlage beträchtlich erhöhen kann, welche überhaupt, wenn sie auf einen gewissen Grad gestiegen ist, der Aufsicht des Arztes nicht entbehren kann. Daß man unter diesen Umständen übrigens alles, was die Verrichtungen dieser Eingeweide erschweren und sie noch mehr schwächen kann, als Studiren und andere starke Arbeiten nach dem Essen, sitzende Lebensart, widrige Leidenschaften, unmäßigen Liebesgenuß, noch viel sorgfältiger vermeiden müsse, dieses bedarf für unsere Leser keiner weiteren Wiederholung.

Die Anlage zur Hypochondrie äußert sich durch zu große Aengstlichkeit und Besorgtheit um das leibliche Wohl,

Digitized by Google

durch Verdauungsbeschwerden der mannigfaltigsten Art, durch Verstopfung, saures Aufstossen, Herzklopfen, Aengstlichkeit, Beklommenheit, Magen- und Darmkrämpfe, Andrang des Blutes nach verschiedenen Theilen, Traurigkeit, Furcht und ein zahlloses Heer der verschiedensten Krankheitserscheinungen.

Hat sie ihren Grund in körperlichen Leiden, als in regelwidriger Beschaffenheit der Säfte, in Schwäche oder Verstopfung der Unterleibseingeweide u. s. w., so wird aus der Hand eines geschickten Arztes weit sicherer die Gesundheit wieder zu erlangen sein, als durch alles Selbstkuriren und Selbstmediziniren; wurzelt sie aber, wie so häufig, in einer übertriebenen Selbstsucht, die, abgewendet von Allem, was dem Leben höheren Reiz und Bedeutung gibt, den Unterleib als den Mittelpunkt der gesammten irdischen Schöpfung betrachtet, und nur für ihn denkt, sinnt und trachtet, dann wird nur durch energische Selbstverläugnung und Selbstbeherrschung, dann wird nur auf psychischem Wege Heil zu schaffen sein. „Man braucht sich nichts einzubilden," sagt ein geistreicher Diätetiker, „man hat am Wirklichen genug. Wir Alle, die wir unter dem Monde leben, sind nur relativ gesund; Jedem ist der Weg, auf welchem gerade Er sterben wird, in sein Wesen gezeichnet, und er darf nur in sein Inneres schauen, so wird er ihn finden — um ihn schneller zu gehen. So lange wir gesund genug sind, unser Tagewerk zu verrichten, und nach gethaner Arbeit das Behagen der Ruhe zu schmecken, so ist es unsere Pflicht, — ich sage Pflicht, — bürgerliche und diätetische, uns um unser Leibliches nicht weiter zu kümmern. Der Schmerz ist ein anmaßendes Nichts, das zum Etwas wird, wenn man es anerkennt. Wir sollten uns schämen, ihm so viel Ehre anzuthun, mit ihm zu liebeln, ihn zu hätscheln und groß zu ziehen, bis er uns über den Kopf wächst. Er wird nur groß, so lange wir klein sind. Wer kann sich einen Themistokles, einen Regulus denken, der seine Zunge im Spiegel besähe und sich den Puls fühlte? Man

Digitized by Google

beobachte unbefangen und scharf den Hypochondristen, und man wird mit Bedauern gewahr werden, daß sein Uebel eigentlich in einem dumpfen, traurigen Egoismus besteht. Nur für das jämmerliche, von tausend Feinden bedrohte, kleine Ich lebt, denkt und leidet er; abgewendet von allem Schönen und Großen, das die Natur und die Menschenwelt einem offenen Herzen bieten, theilnahmlos für die Freuden — und was noch fürchterlicher ist — für die Leiden seiner Brüder, lauert er mit qualvoller Beharrlichkeit auf jede leiseste Empfindung in den düstern Winkeln seines bangen Selbst, und stirbt, gefoltert ein ganzes Leben lang. Andere sind ihm ein Gegenstand des Neides; er selbst ist sich ein Quell von Bangigkeiten, der nur mit dem Dasein zugleich versiegt. Das Leben, das er stets erhaschen will und stets verjagt, wird ihm endlich gleichgültig, und er versinkt in einen dumpfen, thierischen Zustand. Er kann nicht mehr mit dem reinen, gesunden Menschen sagen „Nichts Menschliches ist mir fremd;" ihm ist alles Menschliche fremd; er klammert sich mit unbewußter Verzweiflung eines Orestes, dem die rächenden Gottheiten sein Höchstes, die Selbstbesinnung allmälig rauben, an das elende Stück der Erde an, das er sein Ich nennt, und sinkt mit ihm zur Scholle hin, die er sich aufgewühlt hat. Was ist ihm Welt, Natur, Menschheit, Bildung? Hypochondrie ist Egoismus und Egoismus ist Rohheit. Gebt dem Geiste dieses Unglücklichen, wenn es noch Zeit ist, eine Richtung gegen das Ganze, öffnet sein Herz und seinen umnebelten Blick dem Schicksale seines Geschlechtes, — mit einem Worte: bildet ihn! und der Dämon, der keinem nerven- und magenstärkenden Tränkchen wich, wird vor dem Lichte des geistigen Tages sich verbergen."

Bei manchen Menschen sind die Urinwege, die Nieren oder die Blase der schwächere Theil, und geben dadurch Veranlassung zu schweren Uebeln. Wenn der Urin in gesunden Tagen dick und trübe, oder gar milchig wird, so zeigt das auf

Digitized by Google

eine Erſchlaffung n den Nieren hin, und beweiſt eine Anlage zu Nierenſteinen. Solche Menſchen haben ſich vor unmäßigem Trinken überhaupt, vor dickem und ſtark gehopftem Bier, vor geiſtigen Getränken, beſonders ſauern Weinen zu hüten und ſich blos an das reinſte Waſſer, welches ſie haben können, zu halten. Schwäche der Urinblaſe iſt entweder mit großer Empfindlichkeit, oder mit Trägheit verbunden. Die letztere iſt ſchlimmer, und führt zu Blaſenſteinen, zu Urinverhaltung oder zum Unvermögen ihn zu halten. Leute mit einer trägen Urinblaſe halten den Harn über die Zeit zurück; dieſer dehnt durch ſeine zu große Menge die Blaſe zu ſehr aus und verurſacht zuletzt eine Lähmung derſelben; durch ſeinen zu langen Aufenthalt wird der Urin entmiſcht, und läßt einen ſandigen Bodenſatz in der Blaſe niederfallen, welcher die erſte Grundlage zum Blaſenſteine abgibt. Dieſen traurigen Uebeln vorzubeugen, haben ſolche Leute nichts nöthiger, als den Urin nicht lange zurückzuhalten, ſondern früher zu laſſen, als ſie Reiz dazu fühlen und nie eine ſtarke Anhäufung deſſelben in der Blaſe zu leiden.

Schwäche der Zeugungstheile iſt das Erbtheil Anderer. Iſt dieſe mit zu großer Empfindlichkeit verbunden, der gewöhnliche Fall, ſo führt ſie zum unzeitigen Erwachen des Geſchlechtstriebes und bei Jünglingen, wenn ſie Stärke genug haben, dem Locken deſſelben Widerſtand zu leiſten, oder von bereits begonnenen Ausſchweifungen wieder zurückkehren wollen, zu übermäßigen nächtlichen Pollutionen. Man verhütet dieſen Ausbruch, wenn man alles das thut, was wir bereits oben gegen das zu frühe Erwachen des Zeugungstriebes angerathen haben. Fängt die Natur an, ſich an zu häufige Pollutionen zu gewöhnen, ſo muß man ihr gleich vom Anfange an Abbruch zu thun ſuchen. Es kommt alles darauf an, daß man allen Reiz und den ſtärkeren Andrang des Blutes von den Zeugungstheilen abzuhalten ſtrebt. Vermeidung zu großer Wärme,

Digitized by Google

besonders der Federbetten, gewürzter Speisen, geistiger Getränke, wollüstiger Lockungen, des angestrengten Studirens muß die erste Sorge sein, das Bildungsgeschäft des Lebens aber auf andere Theile hingeleitet werden, wozu die Muskeln durch ernsthafte körperliche Arbeiten am allergeschicktesten sind. Gewöhnlich kommen die Pollutionen nach einem gewissen Zeitraum zurück, und man wird alles gewinnen, wenn man im Stande ist, diesen Zeitraum zu verlängern. Man sollte daher, wenn man durch einige Beobachtung die Zeit ausgemittelt hat, zu welcher sie gewöhnlich zurückkehren, die Nacht, in der man sie erwartet, ganz ohne Schlaf zubringen. Hat man sich einige Male über den gewöhnlichen Termin frei hinüber gebracht, so gewöhnen sich die Zeugungstheile an die Ausdehnung von den in ihnen sich sammelnden Säften und verlieren nach und nach ihre übergroße Empfindlichkeit. Sind diese Vorkehrungen allein nicht hinlänglich, so müssen sie mit Arzneien nach der Verordnung eines Arztes verbunden werden. Indessen darf man nicht vergessen, daß mäßige Pollutionen keine Krankheit sind. Es gibt junge Männer, die sich darüber außerordentlich ängstigen, und bei mäßigen Pollutionen schon an einer schweren Krankheit zu leiden wähnen. Die Niedergeschlagenheit, der sie sich dann gewöhnlich preis geben, erschöpft sie mehr, als jene, und diese Erschöpfung führt zuletzt kränkliche Pollutionen herbei, welche sie vom Anfange gar nicht hatten. Man muß diese versichern, daß, obschon man sich um so besser befindet, je weniger man den Pollutionen unterworfen ist, ein gesunder Mann doch alle 5 — 6 Tage eine ohne alle Gefahr ertragen könne.

Frauenzimmer werden durch Schwäche der Geburtstheile zu unordentlichem, meistens zu häufigem Monatlichen, zum weißen Flusse, Unfruchtbarkeit und dgl. vorbereitet. Sie haben alle die schon vorhin genannten Schädlichkeiten, außer ihnen aber noch vieles Sitzen, Romanenlesen, Empfindeleien,

Digitized by Google

Traurigkeit, unzeitige Abführungsmittel und alles, was schwächt, zu vermeiden. Eine der Natur des Weibes überhaupt mehr entsprechende Lebensweise, und, wenn die Schwäche sichtbar wird, die zeitliche Hülfe eines geschickten Arztes, werden allen Uebeln vorbeugen. Jungen Frauenzimmern schadet in diesem Punkte oft nichts mehr, als eine unzeitige Schamhaftigkeit. Sie leiden oft Jahre lang an einem erschöpfenden weißen Flusse, ohne daß sie den Muth hätten, ihren Müttern oder dem Arzte davon etwas zu sagen. Ihr Körper welkt dahin und es entstehen die bedenklichsten Folgen, die der Arzt vergebens mit allen möglichen Mitteln bekämpft, weil ihm ihre Quelle unbekannt bleibt und welche zuletzt Siechthum, Abzehrung, Wassersucht, Nervenschwäche, Unfruchtbarkeit und Untauglichkeit zum Ehestande hinterlassen.

Die so häufig vorkommende Anlage zu Hämorrhoiden gibt sich durch ein ungesundes, krankhaftes, kachektisches Aussehen und Unterleibsstörungen mancherlei Art zu erkennen. Ihre Vorboten sind gewöhnlich Rückenschmerzen, fliegende Stiche durch das Becken, schmerzhafter Zwang beim Stuhlgang, Jucken im After, leichte Kopfschmerzen, bis endlich Goldaderknoten die ausgebildete Krankheit anzeigen. Bei dieser Anlage sind vorzüglich schwer verdauliche Speisen so wie warme und geistige Getränke jeder Art sorgfältig zu meiden. Nicht minder den Ausbruch der Krankheit begünstigend ist hier das viele Sitzen, vorzüglich auf weichen Polstern, und mit dem Rücken zum warmen Ofen gekehrt. Da das drängen beim Stuhlgang nur nachtheilig wirkt, so muß durch Bewegung, häufiges Getränk und passende Diät nach Möglichkeit für einen gelinden Stuhlgang gesorgt werden.

Keine Anlage ist unter den verfeinerten Menschen so häufig, als die zu Rheumatismen und Katarrhen, welche durch die Wirkungen, die sie veranlassen, bei weitem die meisten Menschen der feineren Welt vor der Zeit zur Grube bringen.

Digitized by Google

Ihren Grund hat sie in angeborener oder durch widernatürliches Betragen erworbener Schwäche der Haut, die um so gefährlicher ist, je kälter das Klima ist, welches der Mensch bewohnt. Wer daher einer Menge von Krankheiten entgehen und auf eine dauerhafte Gesundheit Anspruch machen will, hat vor allem darauf zu sehen, seiner Haut hinlängliche Stärke zu geben und sie an das Klima zu gewöhnen, in welchem er geboren ist. Die Regeln dazu haben wir schon in dem Kapitel vom Genusse der Wärme entwickelt, wir dürfen uns daher hier darauf berufen und nur die Erinnerung wiederholen, daß man bei ihrer Anwendung um so langsamer und vorsichtiger vorschreiten muß, je feiner und zarter die Haut ist.

Diese Lehre von den Anlagen zu Krankheiten führt mich noch auf eine äußerst wichtige Warnung, deren Vernachlässigung schon viele für ihre Gesundheit auf das eifrigste besorgte den empfindlichsten Leiden preis gegeben hat. Wer sich durch die Erforschung seines schwächeren Theiles die Kenntniß erworben hat, zu welchen Krankheiten er vorzüglich Anlage habe, der hüte sich doch ja, durch eigenmächtigen Gebrauch von Heilmitteln dieselben hintan zu halten, oder, wenn sie etwa schon ausgebrochen sein sollten, zu heilen. Man befaßt sich zu diesem Zwecke mit dem Studium medizinischer Schriften und diese, sie mögen nun für Aerzte oder Nichtärzte geschrieben sein, sind das kräftigste Mittel, ihre Leser um Zufriedenheit und Wohlsein zu bringen. Man erwirbt sich daraus gewöhnlich nichts, als einige verworrene Begriffe von Krankheiten und ihren Ursachen, die zu nichts führen, als zu quälender Bedenklichkeit, Sorgen und Aengsten, und zu den gefährlichsten Mißgriffen in die Arzneimittel. Bei jedem Schritte fürchten solche Leute ihre Gesundheit zu verderben, jede Krankheit, von der sie hören oder lesen, glauben sie zu haben; überall finden sie Vorbeugungs- oder Hülfsmittel nöthig, die dann in ihren Händen, sie mögen nun unnöthig oder verkehrt angewendet wer-

Digitized by Google

den, immer Mittel zum Verderben werden müssen. Ein naturgemäßes, sorgenfreies Leben, und wenn eine Krankheit im Anzuge zu sein scheint, Rücksprache mit einem sachkundigen Arzte, den man zu seinem vertrautesten Freunde machen sollte, sind die zuverlässigsten Schutzmittel der Gesundheit und des Lebens.

Uebersehen wir mit einem Blicke alle Wahrheiten, welche dieses Buch entwickelt hat, so stimmen sie alle darin zusammen, uns zu überzeugen, daß dem Menschen Erdenglückseligkeit, Gesundheit, Schönheit, Stärke, Heiterkeit und Geisteskraft nur von den Händen der Natur zugetheilt werde. Wer nicht glücklich ist, ist aus dem Kreise der Natur gewichen und nirgends wird er das Glück wieder finden, wenn er nicht in denselben zurücktritt, und ihrer Stimme horcht, wenn sie das große Lebensgesetz für den Menschen ausspricht:

Befriedige alle deine Bedürfnisse, folge allen deinen Trieben, entwickle alle deine Anlagen, thue aber in keinem Stücke mehr und weniger, als deine Natur fordert und verträgt.

Diesem Gesetze huldigend, vollbringt der Mensch sein Leben in Genuß und Thätigkeit, er wandelt auf dem Wege der Natur, auf welchem ihm Tugend und Weisheit begegnen und ihn der Glückseligkeit entgegen führen. Vollkommene Erdenglückseligkeit ist nicht möglich ohne Tugend und Weisheit, ist nicht möglich, wenn der Mensch sein Dasein nicht auf Ewigkeit berechnet, und in dem Glauben an einen Gott seines unendlichen Strebens Befriedigung jenseits erwartet.

Digitized by Google

Digitized by Google

Verbesserungen.

Seite	Zeile		
3	11	statt	Schoße l. Schooße
11	13	—	Sinnen l. Sinne
11	19	—	scheueten l. scheuten
30	5	—	Sinnen l. Sinne
53	17	—	Pulsadergeschwülsten l. Pulsadergeschwülste
60	21	—	Hoffarth l. Hoffart
60	29	—	wiedernatürlicher l. widernatürlicher
64	27	—	im l. am
103	20 u. 21	—	denselben l. demselben
220	24	—	Kindds l. Kindes
242	21	—	anhaltendem aufrechtem l. anhaltenden aufrechten
296	13	—	Gsetzen l. Gesetzen
301	12	—	gewönne l. gewänne
323	7	—	den l. dem

Digitized by Google

NATIONAL-BIBLIOTHEK WIEN

Digitized by Google

Digitized by Google

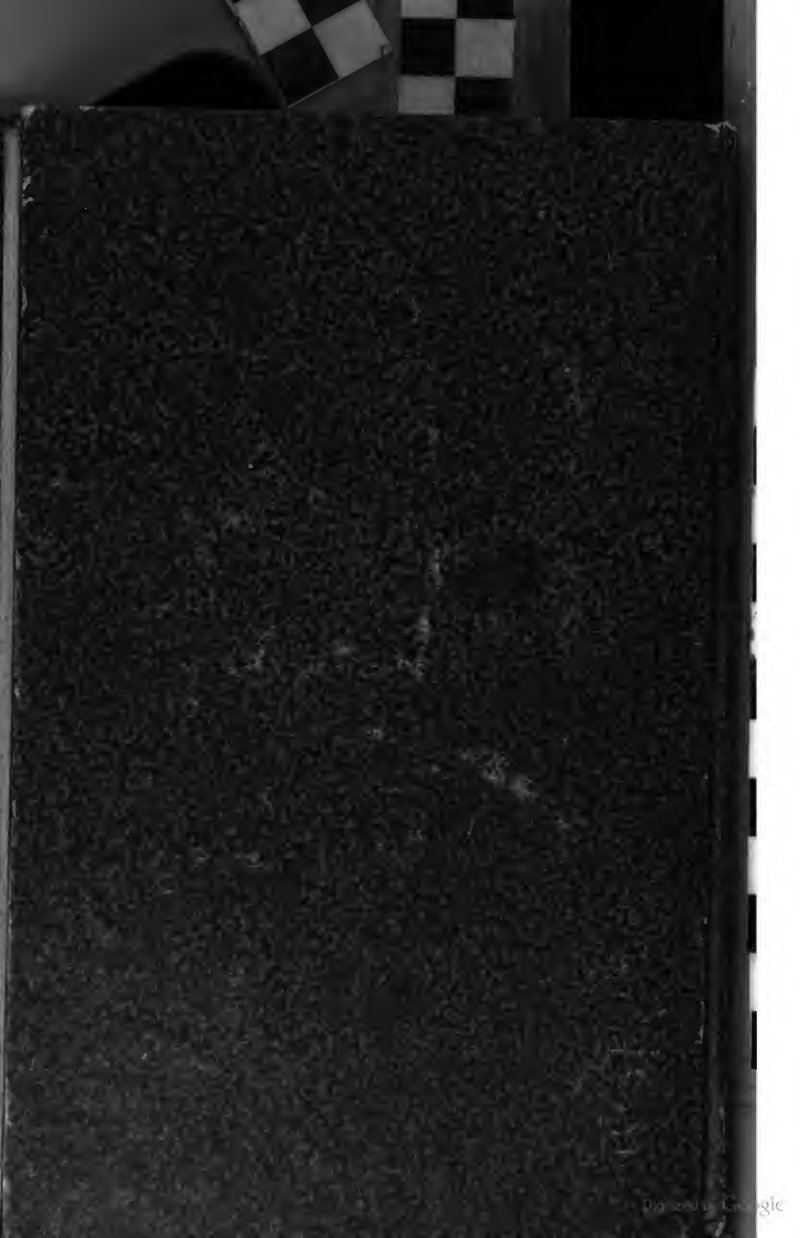
Digitized by Google

Österreichische Nationalbibliothek
+Z16341390X

Fr. Hollnsteiner
Buchbinder
IN WIEN.

Digitized by Google

by Google



Digitized by Google

Digitized by Google

Digitized by Google

Digitized by Google